

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN KALENTERI



**Lieksan alueen erityis- ja
terveysliikuntapalvelut
kausi 2017-2018**

SISÄLTÖ

Yhteistyössä Kuntoa ja terveyttä	4
Tunnista tasosi – valitse liikuntaryhmä oikein	5
Linkejä.....	5
Viikkokalenteri	6
Tuolivoimistelut	8
Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu	9
Vesijummat	11
Kevennetty voimistelu	12
Lavis-lavatanssijumppa.....	13
Parkinsonryhmä.....	13
Pyörätuolijumppa.....	13
Lihassairaiden ryhmä.....	14
Parkinsonryhmä.....	14
Dystoniaryhmä.....	14
Nivelryhmä.....	14
Reumaryhmä.....	15
SIUNSOITE – RYHMÄT.....	15
KANSALAIPOISTON RYHMÄT	
Jooga.....	15
Niska-hartiaseudun harjoittelu.....	16
Alaselän harjoittelu.....	16
Senioripilates	17
VERTAISOHJATUT RYHMÄT	
Maanantai	18
Tiistai	18
Keskiviikko	19
Torstai	20
Perjantai	21
Sunnuntai	22
Uimahalli	23
Lieksan lähialueen luontopolut.....	24
Frisbeegolfrata.....	24
Boccia-kenttä.....	24
Kimppakyyti.....	25
Liikuntaresepti.....	26

YHTEISTYÖSSÄ KUNTOA JA TERVEYTTÄ

Suomalaisten terveyttä edistävän liikunnan lisääminen on saanut entistä enemmän huomiota sekä valtakunnallisesti että alueellisesti ja paikallisesti. Valtioneuvoston periaatepäätös ohjaa terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen lähivuosina. Erityisesti huomio kiinnittyy niihin väestöryhmiin, jotka hyötyisivät eniten liikunnan lisäämisestä.

Liikuntalain hengessä kuntien tulee luoda edellytykset kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä kehittää terveyttä edistävää liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Lieksan kaupungin liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen sekä SEITTI 2010 -hankkeen yhteistyönä on koottu tämä kädessäsi oleva terveyttä edistävän liikunnan kalenteri.

Kalenteriin on koottu Lieksan kaupungin alueen eri yhteistyötahojen aikuisväestön terveys- ja erityisliikuntapalvelut. Lisäksi liikunta-kalenteriin on lisätty linkit sairauskohtaisista liikuntasuosituksista.

Esitteen tarkoituksena on palvella erityisesti kohderyhmänsä kuntoilijoita sekä niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäisessä työssään antavat liikunta- ja terveysneuvontaa sekä ohjaavat asiakkaita liikuntaryhmiin.

Terveydenhuollon koko henkilöstö ja erityisesti lääkärit ovat avainasemassa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien motivoinnissa. Liikunta- ja terveystoimen lisääntyneellä yhteistyöllä on mahdollisuus kehittää kuntoutuksen palveluketjua, jossa asiakas voidaan ohjata yksilökuntoutuksesta ryhmäliikuntaan sekä edelleen omaehtoiseen terveysliikunnan harrastamiseen.



Tervetuloa virkistävän terveysliikunnan pariin!

Jarmo Honkanen
liikuntas sihteeri
Liikuntatoimi

Anu Kivimäki
tiimivastaava
SiunSote

TUNNISTA TASOSI – VALITSE LIIKUNTARYHMÄ OIKEIN

VAIKEUSTASOT

 <p>Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.</p>	 <p>Sinulla on perusasiat hallussa. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta.</p>
--	--

LINKKEJÄ:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk&p_selaus=23484&p_osio=108#23484

*Terveyskirjasto tuo luotettavan, riippumattoman ja ajantasaisen tiedon terveydestä ja sairauksista suomalaisten ulottuville. Terveyskirjastossa on myös liikuntasuositukset eri sairauksille.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/LautasesiteA5.pdf>

*Ravinto ja liikunta tasapainoon–esite, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2006

VIIKKOKALENTERI

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
8-9			
9-10	Seniorituolivoimistelu		Kehitysvammaisten vesijumppa
10-11	Kehitysvammaisten tuolivoimistelu Itseohjautuva nivelryhmä Karpalo Parkinsonryhmä Fysioterapia/TK	Sydänvesijumppa Pyörätuoliryhmä Fysioterapia/TK	Kiltatalon kuntosali Karpalo
11-12		Nivelryhmä Karpalo	Kuntosali/tasapaino I Yrjönhovi
12-13	Lieksakodin kevyt tuolivoimistelu	Tanhu- ja seniori-tanssiryhmä	Kuntosali/tasapaino II Karpalo
13-14		Kevennetty voimistelu Karpalo	Lihassairaiden ryhmä Fysioterapia/TK
14-15	Istumatanssi Omaishoitajayhd. tsto	Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä Yrjönhovi	Kuntosali/tasapaino III Karpalo Parkinsonryhmä Fysioterapia/TK Seniorijooga Kansalaisopisto
15-16		Allas-lavis® Kuntopartio Karpalo	Dystoniaryhmä Fysioterapia/TK Kuuselan Kunto Karpalo
16-17	Avoin senioriryhmä kuntosali/Yrjönhovi	Sydänyhdistys/kuntosali Yrjönhovi	Selkäyhdistys /kuntosali Yrjönhovi
17-18		Lieksan Seudun Eläkeläiset/kuntosali Yrjönhovi Pankajärven Martat /kuntosali Karpalo	Senioriseura/kuntosali Yrjönhovi Niska-hartiaseudun harjoittelu Rantalan koulu kansalaisopisto
18-19			Alaselän harjoittelu Rantalan koulu kansalaisopisto

Ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät sisäsivuilta

VIIKKOKALENTERI

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kuntosali/ tasapaino IV Karpalo			
Nivelryhmä Fysioterapia/TK Keskustelu- ja jumpparyhmä			Sydänyhdistys/ kuntosali Yrjönhovi
	KKK-allasjumppa		
Nivelpiiri Karpalo	Neurologinen ryhmä Karpalo Eläkeläisten vesijumppa		
	Reumaryhmä Fysioterapia/TK		P-K:n Syöpäyhdy/Lieksa Yrjönhovi
Iltaruskon tuolivoimistelu Lavis- lavatanssijumppa®	Itseohjautuva ryhmä I Karpalo Tuolivoimistelu Karpalo Senioripilates alkeet kansalaisopisto		
Kevennetty voimistelu	Itseohjautuva ryhmä II Karpalo Senioripilates jatko kansalaisopisto		
Parkinson/dystonia- kerho Karpalo Lieksan Pielisen Pirteät ry/ kuntosali Yrjönhovi	Vatsatanssijumppa Karpalo Hengitysyhdistys/ kuntosali Yrjönhovi Pankakosken Tehtaan Eläkeläiset/ kuntosali Yrjönhovi		
Reumayhdistys ry/kuntosali Yrjönhovi			

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, joten oikeudet muutoksiin pidätetään

TUOLIVOIMISTELUT

Seniorituolivoimistelu, 18.9.2017-30.4.2018
maanantai klo 9.00–9.30, kulttuurikeskus, monitoimisali,
Pielisentie 9-11

Ryhmä on suunnattu veteraaneille ja keskustassa asuville ikääntyneille.
Tuolijumppaa välineitä ja tuolia apuna käyttäen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Kehitysvammaisten tuolivoimistelu, 18.9.2017-30.4.2018
maanantai klo 9.45-10.15

Toimintakeskus, Toukolantie 27

Ryhmä on suunnattu kehitysvammaisille ja toimintakeskuksessa työskenteleville.

Tuolijumppaa välineitä ja tuolia apuna käyttäen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Kevyt tuolivoimistelu, 18.9.2017-30.4.2018
maanantai klo 12.30-13.00

Lieksakoti, ruokasali, Närhitie 3

Ryhmä on suunnattu Lieksakodissa ja lähiympäristössä asuville ikääntyneille.

Tuolijumppaa välineitä ja tuolia apuna käyttäen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Istumatanssi, 18.9.2017-30.4.2018

maanantai klo 14.30-15.15

Omaishoitajayhdistyksen toimisto, Pielisentie 8

Tuolijumpan tanssillinen muoto, jota voi harrastaa niin liikuntarajoitteiset kuin muutkin ikäihmiset. Istumatanssissa voi nauttia tanssimusiikista ja tehdä liikkeitä turvallisesti istuen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Tuolivoimistelu, 21.9.2017–3.5.2018

torstai klo 13.00-13.30

Iltarusko, ruokasali, Koski-Jaakonkatu 7

Ryhmä on suunnattu Iltaruskossa ja sen lähiympäristössä asuville ikääntyneille.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen tuolijumppa

15.9.2017-toukokuu 2018

joka toinen perjantai klo 13.00–13.30

Päiväkeskus Karpalo, juhlasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen jäsenille.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

KUNTOSALI- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Itseohjautuva nivelryhmä, jatko

maanantai klo 10.45-12.00

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu jatkoryhmänä polvi, lonkka ym. nivelrikkoisille.

Liikkuvuutta ja lihaskuntoa ylläpitäviä ja lisääviä harjoitteita.

Ryhmään ohjaudutaan fysioterapeuttien kautta

Ohjaaja: fysioterapeutti Aino Mitrunen

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7531

Nivelryhmä

tiistai klo 11.00-12.30

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu polvi, lonkka ym. nivelrikkoisille, leikkausta

odottaville ja siitä palautuville. Liikkuvuutta ja lihaskuntoa ylläpitäviä ja lisääviä harjoitteita.

Ryhmään ohjaudutaan fysioterapeuttien kautta

Ohjaaja: fysioterapeutti Aino Mitrunen

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7531

Kuntosali- ja tasapainoryhmä I, 11.10.2017–2.5.2018

keskiviikko (vasta-alkajat) klo 10.30–12.00



Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoarjoitteluna.

Sisältää alku- ja lopputestauksen.

Ohjaaja: Kuntohoitaja Kirsi Oinonen ja erityisryhmien liikunnanohjaaja

Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki,

liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom!

Tiedotustilaisuus **ke 27.9.17 klo 10.30 ja testaus ke 4.10.17**

klo 10.30 alkaen Yrjönhovin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

Kuntosali- ja tasapainoryhmä II, 11.10.2017–2.5.2018
keskiviikko (jatkoryhmä) klo 12.30–14.00 ☆ ☆

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoharjoitteluna.

Sisältää alku- ja lopputestauksen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki,

liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom!

Tiedotustilaisuus **ke 27.9.17 klo 10.30 ja testaus ke 4.10.17**
klo 10.30 alkaen Yrjönhoivin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

Kuntosali- ja tasapainoryhmä III, 11.10.2017-2.5.2018
keskiviikko (jatkoryhmä) klo 14.00-15.30 ☆ ☆

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoharjoitteluna.

Sisältää alku- ja lopputestauksen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki,

liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom!

Tiedotustilaisuus **ke 27.9.17 klo 10.30 ja testaus ke 4.10.17**
klo 10.30 alkaen Yrjönhoivin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

Kuntosali- ja tasapainoryhmä IV, 5.10.2017-3.5.2018
torstai (jatkoryhmä) klo 7.45-9.00 ☆ ☆

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoharjoitteluna.

Sisältää alku- ja lopputestauksen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki,

liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom!

Tiedotustilaisuus **ke 27.9.17 klo 10.30 ja testaus ke 4.10.17**
klo 10.30 alkaen Yrjönhoivin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

Neurologinen ryhmä II
perjantai klo 11.00-12.30



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu neurologisen diagnoosin omaaville. Ryhmään ohjaututaan fysioterapeuttien kautta.

Pyritään ylläpitämään tai parantamaan liikkumis- ja toimintakykyä tasapaino-, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteiden avulla.

Ohjaaja: Fysioterapeutti Aino Mitrunen

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7531

VESIJUMPAT

Sydänvesijumppa, 19.9.2017–24.4.2018

tiistai klo 10.00–10.30

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on kaikille avoin.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 4,00 € eläkeläiset, 5,50 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Allas-lavis®, 19.9.2017–24.4.2018

tiistai klo 15.15–16.00

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on avoin kaikille ikääntyneille.

Allas-laviksen liikkeet ovat sovellettu lavatanssiaskeleista veteen sopiviksi. Näitä on täydennetty perinteisemmällä vesijumppaliikkeillä.

Allas-laviksessa soi lavatanssimusiikki humpasta jenkkaan ja sambasta rockiin.

Maksut: Uimahallimaksu 4,00 € eläkeläiset, 5,50 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Kehitysvammaisten vesijumppa, 20.9.2017–2.5.2018

keskiviikko klo 9.00–09.30

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on suunnattu erityisesti kehitysvammaisille.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 4,00 €

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

KKK-allasjumppa, 22.9.2017–4.5.2018

perjantai klo 10.00–10.30



Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Kaikille avoin ryhmä.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 4,00 € eläkeläiset, 5,50 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Eläkeläisten vesijumppa, 22.9.2017–4.5.2018

perjantai klo 11.30–12.00

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 4,00 € eläkeläiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

KEVENNETTY VOIMISTELU

Kevennetty voimistelu, 19.9.2017–24.4.2018

tiistai klo 13.00–13.45



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Teemalla lihaskuntaa ja liikkuvuutta eri välineillä. Ei sisällä hyppyjä.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Kevennetty voimistelu, 21.9.2017–3.5.2018

torstai klo 15.00–15.45



kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9 -11

Kaikille avoin ryhmä.

Teemalla lihaskuntaa ja liikkuvuutta eri välineillä. Ei sisällä hyppyjä.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®

Lavis-lavatanssijumppa®, 21.9.2017-3.5.2018
torstai klo 14.00-14.45



kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9 -11

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, valssi, foxi, salsa jne. ilman paria. Jumpataan seisten, ei lihaskunto-osuuksia lattialla.

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom! Ilmoittautuminen (max 30 hlöä) p. 04010 44114

PARKINSONRYHMÄ

Parkinsonryhmä

maanantai klo 10.00-11.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ryhmä on suunnattu parkinson diagnoosin omaaville.

Ohjaaja: kuntohoitaja Sinikka Miettinen

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7446 (tsto)

PYÖRÄTUOLIRYHMÄ

Pyörätuolijumppa

tiistai klo 10.00-11.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ryhmä on tarkoitettu pyörätuolikuntoutujille.

Ohjaaja: fysioterapeutti Anna-Liisa Valkendorff

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7446 (tsto)

LIHASSAIRAIDEN RYHMÄ

Lihassairaiden ryhmä

keskiviikko klo 13.00-14.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ohjaaja: fysioterapeutti Anu Kivimäki

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7446 (tsto)

PARKINSONRYHMÄ

Parkinsonryhmä

keskiviikko klo 14.00-15.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ryhmä on suunnattu parkinson diagnoosin omaaville.

Ohjaaja: fysioterapeutti Anu Kivimäki

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7446 (tsto)

DYSTONIARYHMÄ

Dystoniaryhmä

keskiviikko klo 15.00-16.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ryhmä on dystoniapotilaiden kuntoutusryhmä.

Ohjaaja: fysioterapeutti Anu Kivimäki

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7446 (tsto)

NIVELRYHMÄ

Nivelryhmä

torstai klo 9.00-10.30

Lieksan terveystieteiden keskus, monitoimitali, Korpi-Jaakon katu 21

Ryhmä on suunnattu polvi, lonkka ym. nivelrikkoisille, leikkausta odottaville ja siitä palautuville (akuutit).

Ohjaaja: fysioterapeutti Aino Mitrunen

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7446 (tsto)

REUMARYHMÄ

Reumaryhmä

perjantai klo 12.30-13.30

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Reumapotilaiden kuntoutusryhmä. Itseohjautuva ryhmä.

Ohjaaja: vast. fysioterapeutti Anu Kivimäki

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7446 (tsto)

SIUNSOTE

Terveyskeskuksen fysioterapian järjestämiä kuntoutusryhmiä:

*selkäryhmä *olkapääryhmä *neurologisia ryhmiä *reumaryhmä

*nivelryhmiä *parkinsonryhmiä *lihassairaiden ryhmä *dystoniaryhmä

*pyörätuoliryhmä *sydänryhmiä *useita ikäihmisille suunnattuja ryhmiä

osa ryhmistä on maksullisia – 5 €/kerta

Tiedustelut: toimisto ma – to klo 8-9 ja 12-13 p. 013 330 7446

KANSALAIPOISTON RYHMÄT

JOOGA

Seniorijooga 13.9.2017

keskiviikko klo 14.30-16.00

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Rauhallinen hathajoogatunti, jossa edetään liikesarjoihin ja asanoihin kiireettömästi omaa kehoa kuunnellen. Harjoitukset lisäävät kehon liikkuvuutta, tasapainoa, keskittymiskykyä ja kykyä rentoutua.

Ohjaaja: joogaohjaaja Sari Parviainen

Maksut: 31€ kausi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

NISKA-HARTIASEUDUN HARJOITTELU

Niska-hartiaseudun harjoittelu, 13.9.2017.

keskiviikko klo 17.00-17.45

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Niska-hartiaseudun ongelmista kärsiville tarkoitettu harjoitteluryhmä. Harjoitukset ovat monipuolisia, ja niissä yhdistyy hartiasiaseudun hallinta, kaularangan syvien lihasten aktivoiminen ja lihasvoimien kehittäminen. Soveltuu hyvin myös hieman kivuliaammille henkilöille ja niska-hartiaseudun vaivojen ennaltaehkäisyyn. Varusteena tarvitset vain jumppamaton.

Ohjaaja: Fysioterapeutti Jari Härkönen

Maksut: 18€ kausi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

ALASELÄN HARJOITTELU

Alaselän harjoittelu, 13.9.2017

keskiviikko klo 18.00-18.45

Rantalan koulu, liikuntasali, Rantalantie 4

Alaselän ongelmista kärsiville tarkoitettu harjoitteluryhmä. Harjoitukset ovat monipuolisia, ja niissä yhdistyy lannerangan ja lonkkien hallinta, keskivartalon syvien lihasten aktivoiminen, lonkan ja alaselän yhteistyö ja lihasvoimien kehittäminen. Soveltuu hyvin myös hieman kivuliaammille henkilöille ja alaselkävaivojen ennaltaehkäisyyn. Varusteena tarvitset vain jumppamaton.

Ohjaaja: Fysioterapeutti Jari Härkönen

Maksut: 18€ kausi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

SENIORIPILATES

Senioripilates alkeet, 15.9.2017

perjantai klo 13.15-14.15



Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Harjoittelussa keskitymme kehon toiminnallisuuden parantamiseen kevyehköin pilates- ja venytysharjoituksin. Voimistetaan kehoa, parannetaan koordinaatiota ja hengitystekniikkaa, rentoudutaan ja opitaan oman kehon tuntemusta. Pilates sopii lajina kaikille. Aiempaa kokemusta menetelmästä ei tarvita. Sopii senioreiden lisäksi kaikille, jotka haluavat liikkua rauhallisempaan tahtiin.

Maksut: 31€ kausi

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

Senioripilates jatko, 15.9.2017

perjantai klo 14.30-15.30



Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Jatkotason pilatestunneille voi osallistua kun perusteet ja käsitteet ovat riittävän hyvin hallinnassa noin vuoden säännöllisen harjoittelun jälkeen. Kehon syviä ja pinnallisia tukilihaksia vahvistetaan erilaisilla harjoitteilla käyttäen vastuksena joko omaa kehoa tai pieniä palloja, painoja, kuminauhoja tai pilatesrullaa.

Maksut: 31€ kausi

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

VERTAISOHJATUT RYHMÄT

MAANANTAI

Avoin seniorikuntosaliryhmä, 11.9.2017-21.5.2018

klo 16.30-17.45



Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Liisa Tourunen

Lisätietoja: Liisa Tourunen p. 040 037 4087

TIISTAI

Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä, 12.9.2017-22.5.2018

klo 14.15-15.30



Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu omaishoitajille tai omaishoitajina olleille

Ohjaaja: vertaisohjaaja Silja Nevalainen

Lisätietoja: Silja Nevalainen p. 050 556 0020

Tanhu- ja senioritanssiryhmä, 12.9.2017 alkaen

klo 12.00-15.00



Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Tyyne Räisänen

Lisätietoja: Lieksan Seudun Eläkeläiset ry, Lieksan Eläkkeensaajat ry
p. 040 506 3092

**Lieksan Sydänyhdistys ry:n kuntosali- ja tasapaino-
harjoitusryhmä, 19.9.2017-15.5.2018**

klo 16.00-17.15



Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu sydänyhdistyksen jäsenille.

Ohjaaja: vertaisohjaajat Tyyne Turunen ja Aila Pulkkinen

Lisätietoja: Lieksan Sydänyhdistys ry, Tyyne Turunen
p. 040 062 9361

Kuntopartio, 12.9.2017-15.5.2018



klo 15.30-16.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyville miehille lihasvoiman ja kunnon
ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Aulis Kupiainen

Lisätietoja: Aulis Kupiainen p. 050 375 3448

Pankajärven Martat ry:n kuntosali- ja tasapainoryhmä, 
12.9.2017-22.5.2018

klo 17.00-18.15

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu lieksalaisille martoille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Mervi Oinonen

Lisätietoja: Mervi Oinonen p. 050 331 8310

Kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä, 12.9.2017–22.5.2018

klo 17.30–18.45

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6 

Ryhmä on suunnattu järjestön eläkeläisille. Toimintakykyä, tasapainoa ja sosiaalista kanssakäymistä

Ohjaaja: vertaisohjaaja Irma Kettunen

Lisätietoja: Lieksan Seudun Eläkeläiset ry, p. 050 491 8230

KESKIVIIKKO

Kiltatalon kuntosaliryhmä, syksy 2017-kevät 2018

klo 10.45-11.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu Kiltatalon asukkaille/asiakkaille

Lisätietoja: Sanna-Mari Tervo

Kuuselan kunto, 13.9.2017-23.5.2018

klo 15.45-17.00 

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille omatoimisesti liikkuville yleiskunnon ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Tapani Siikkonen

Lisätietoja: Tapani Siikkonen p. 050 310 3251

Lieksan Selkäyhdistyksen kuntosaliryhmä, 13.9.2017-23.5.2018

klo 16.00-17.15

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6 

Ryhmä on suunnattu selkäleikatuille ja selkäsairauksia sairastaville. Kuntoutusta ja päivittäisen toiminnan parantamista.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Anja Laakkonen

Lisätietoja: Anja Laakkonen p. 040 067 4531

Lieksan seniorit ry:n kuntosaliryhmä, 13.9.2017-9.5.2018

klo 17.30- 18.45

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6



Ryhmä on suunnattu eläkeläisille lihasvoiman ja tasapainon ylläpitoon.

Ohjaaja: Matti Hokkanen

Lisätietoja: Matti Hokkanen p. 050 583 8097

TORSTAI

Keskustelu- ja jumpparyhmä, 14.9.2017 alkaen



klo 8.00–11.30

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Tyyne Räisänen

Lisätietoja: Lieksan Seudun Eläkeläiset ry p. 040 506 3092

Nivelpiiri



torstai klo 13.30-15.00,

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu Suomen Nivelyhdistyksen ja Lieksan Nivelpiirin jäsenille. Vertaistukea ja keskustelua sekä ohjattua liikuntaa 1xkk (). Jäsenillä on mahdollisuus käydä kuntosaliharjoituksissa ko. ajankohtana torstaisin.

Vertaisohjaaja: Veijo Mitrunen p. 050 561 5668

Lisätietoja: fysioterapeutti Aino Mitrunen, p. 040 767 2873 klo 16.00 jälkeen

Lieksan Parkinson- ja dystoniakerho, 14.9.2017-24.5.2018

klo 15.30-16.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2



Ryhmä on suunnattu parkinsonin tautia ja dystoniaa sairastaville sekä omaisille. Pelejä, kuntosali- ja tasapainoharjoitteita vuoroviikoin.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Matti Pehkonen

Lisätietoja: Matti Pehkonen p. 040 506 7209

Pielisen Pirteät ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä,

14.9.2017-24.5.2018

klo 16.00–17.15



Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille fyysisen kunnon ja tasapainon ylläpitämiseksi ja virkistäytymiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Marja Repo

Lisätietoja: Marja Repo p. 040 566 8852

Lieksan Reumayhdistys ry:n kuntosaliryhmä,

14.9.2017-24.5.2018



klo 17.30-18.45

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille omatoimiseen kuntoutukseen

Ohjaaja: vertaisohjaaja Marjatta Saarelainen

Lisätietoja: Marjatta Saarelainen p.040 054 7694

PERJANTAI

Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä I, 15.9.2017 alkaen

perjantai klo 12.45-14.00

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmään ohjaututaan fysioterapeutti Aino Mitrusen kautta

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7531

Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä II, 15.9.2017-25.5.2018

perjantai klo 14.00-15.00

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2



Ryhmään ohjaututaan fysioterapeutti Aino Mitrusen kautta

Ohjaaja: Saara Nevalainen p. 040 561 6842

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia p. 013 330 7531

Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmä, syys-kevätkausi

klo 15.00-16.15



Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu hengitysyhdistyksen jäsenille. Edistää hengitysterveyttä, ylläpitää fyysistä ja henkistä kuntoa.

Ohjaaja: Merja Rätty

Lisätietoja: Merja Rätty p. 050 550 9202

Vatsatanssijumppa, 15.9.2017-27.4.2018

klo 15.15-16.30



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu vatsatanssista kiinnostuneille. Liikuntaa itämaisen musiikin mukaan.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Tuulikki Meriaho

Pankakosken tehtaan eläkeläiset ry:n kuntosaliryhmä,

syksy 2017-kevät 2018



klo 16.30-17.45

Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6

Eläkeläisille liikuntaa ja lihaskunnon ylläpitoa.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Eila Vallius

Lisätietoja: Eila Vallius p. 044 218 4755

SUNNUNTAI

**Lieksan Sydänyhdistys ry:n kuntosali- ja tasapaino-
harjoitusryhmä, 17.9.2017-6.5.2018**

klo 09.00-10.15



Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu sydänyhdistyksen jäsenille.

Lihaskunnon ja toimintakyvyn ylläpito, tasapainon harjoittaminen,
sosiaalista ja henkistä hyvinvointia

Ohjaaja: vertaisohjaajat Aila Pulkkinen ja Tyyne Turunen

Lisätietoja: Lieksan Sydänyhdistys ry, Aila Pulkkinen p. 040 029 4296

**P-K:n Syöpäyhdistys, Lieksa kuntosali- ja tasapainoryhmä,
17.9.2017- 27.5.2018**



klo 12.00-13.15 Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu syöpäyhdistyksen jäsenille. Toiminnan tavoitteena
ylläpitää ja edistää yleiskuntaa ja tasapainoa sekä samalla toimia
vertaistukiryhmänä.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Silja Nevalainen

Lisätietoja: Silja Nevalainen, p. 050 556 0020

UIMAHALLI

Kainuuntie 7, 81700 Lieksa

p. 04010 44770

Aukioloajat:

Ma klo 12.00-20.00
Ti klo 06.00-20.00
Ke klo 08.00-20.00
To klo 08.00-20.00
Pe klo 06.00-20.00
La klo 10.00-17.00 vauvauinnin aikaan 11.00 -17.00
Su suljettu

Juhlapyhien aattona suljemme klo 17.00

Uintihinnat:

Arkipäivisin klo 8-20:

- Aikuiset 5,50 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%) ja varusmiehet 4,00 €
- Lapset (7-11 v) 3,00 €

Aamu-uinti (Ti ja Pe klo 6-8) 4,50 €

Lippuun sis. uintiaika on 2 h

Sarjaliput (10 kpl sarja)

- Aikuiset 45 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet 35 €
- Lapset (7-11 v) 25 €

Sarjaliput (30 kpl sarja)

- Aikuiset 120 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %) ja varusmiehet 92 €
- Lapset (7-11 v) 60 €

Kausikortti (puoli vuotta) voimassa ostopäivästä puoli vuotta, **henkilökohtainen!**

- Aikuiset 150 €
- Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %) ja varusmiehet 130 €
- Nuoret (12-18 v) 120 €
- Lapset (7-11 v) 90 €

Kausikortti (1 vuosi) voimassa ostopäivästä 1 vuoden, **henkilökohtainen!**

- Aikuiset 260 €
Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %) ja varusmiehet 220 €
- Nuoret (12-18 v) 190 €
- Lapset (7-11 v) 150 €

Ilmaisuinnit: Sotaveteraanit rintamamiestunnuksella. Työttömät torstaisin klo 11-14 voimassa olevalla työvoimatoimiston työnhakukortilla.



Tervetuloa!

LIEKSAN LÄHIALUEEN LUONTOPOLUT

Brahean Polku

Lieksan Varasojan maisemiin on rakennettu esteetön luontopolku, Brahean polku. Luontopolku alkaa ev.lut. kirkon parkkipaikalta ja päättyy pyörätielle. Polku on suurimmaksi osaksi vankkaa, lankkurakenteista siltaa, jossa on reunat tai kaiteet. Loppuosa on tasoitettua kivimurskaa.

Pituutta polulla on n. 350 metriä ja sen pystyy kulkemaan niin pyörätuolilla, rollaattorilla kuin lastenvaunuja työntäen. Levähdyspaikkoja polulla on kaksi. Polku on tehty kosketusetäisyydelle puista. Lajistona reitillä on pihtakuusta, tavallista kuusta, lehtikuusta ja koivua. Polulta näkyvät montut maastossa ovat vanhan Varasojan vesireitin aikaisia säilytyskuoppia.

Pielisen Polku

Kivituhrakapintainen ja pitkospuilla varustettu reitti kaupungin sydämessä upean Pielisen rantamailla. Luontopolku alkaa Braheantieltä satamaan päin mentäessä heti radan jälkeen oikealta.

Reitin pituus on n. 850 m.

Lintujen tarkkailutasanne ja levähdyspenkkejä.

Pappilanluhdan lintukosteikkoreitti ja Pokron Pisa – katselutorni

Pappilanluhdan lintukosteikko ja lintutorni avattiin 31.5.2012

Reitti välillä kantatien parkki ja lintutorni, n. 200 m., sopii myös pyörätuolilla liikkuvalla ja lastenvaunulle.

Reitin pituus kantatien parkista alkaen lintutornille ja rengasosa kiertäen, sekä paluu parkkipaikalle, on n. 1100 m. Renkaan kaakkoisosasta jokirannasta lähtee n. 420 m. pitkä yhdysreitti Mähkönjoen ylitse Rauhalaan.

*lisätietoja: Kari Kyllönen puh. 04010 44754 email: [kari.kyllonen\(at\)lieksa.fi](mailto:kari.kyllonen(at)lieksa.fi)

FRISBEEGOLFRATA

Frisbeegolfrata on valmistunut Urheilupuistoon. Tervetuloa!

Frisbeitä voi lainata kierroksen ajaksi uimahallilta. Uimahallin suljettuna ollessa frisbeet ovat lainattavissa asiakaspalvelupisteestä (Pielisentie 3) panttia vastaan (5€).

BOCCIA-KENTTÄ

Boccia-kentät ovat kaikkien käytettävissä tenniskenttien vieressä. Omat pelipallot.



KIMPPAKYYTI TAAJAMASSA/KYLILLÄ

Toimii arkisin 8.00-16.30 välisenä aikana

Tilataan edellisenä arkipäivänä klo 16-18 suoraan kuljettajalta.

Kyyti noutaa teidät kotoanne sovittuna ajankohtana arkipäivisin ja vie haluamaanne paikkaan Lieksan keskustassa, esim. terveyskeskukseen, apteekkiin, kauppaan jne. tasatunnein.

Kyyti noutaa teidät sovitusta paikasta sovittuun aikaan jälleen tasatunnein ja vie takaisin kotiovelle.

Kyytiin voitte nousta myös klo 11 ja 13 Kimpakyytipysäkiltä S-marketin pääoven edestä.

Palvelu toimii koko Lieksan kaupungin alueella, lisäksi tarjotaan ilmaiset avustajapalvelut.

Kuljetuspalvelu on tarkoitettu ikäihmisille tai ihmisille, joille sairaus aiheuttaa ongelmia liikkumiseen.

Palvelu tilataan suoraan autonkuljettajalta edellisenä päivänä seuraavista numeroista:

Lieksanjoen eteläpuoli (Rauhala, Rantala, Pankakoski jne.) **04010 44689**

Lieksanjoen pohjoispuoli (Merilä, Partalanmäki, Surpeenvaara jne.) **04010 44688**

Matkahinnat

keskustan palveluliikenne: 5 euroa (SHL- ja VPL-asiakkaat sekä lapset alle 17 vuotta 2 euroa)

yli 10 kilometriä: 6 euroa (SHL- ja VPL-asiakkaat sekä lapset alle 17 vuotta 2 euroa)

yli 20 kilometriä: 7 euroa (SHL- ja VPL-asiakkaat sekä lapset alle 17 vuotta 2 euroa)

Viekijärvi-Mätäsvaara

Ajetaan maanantaisin

Lähtö kylältä klo 8-9, lähtö keskustasta klo 11-12

Autoilija Osmo Siponen, tilausnumero 04010 44680

Viensuu-Kylänlahti

Ajetaan keskiviikkoisin ja perjantaisin

Lähtö kylältä klo 8, lähtö keskustasta klo 11.30

Autoilija Osmo Siponen, tilausnumero 04010 44681

Jongunjoki-Pankajärvi

Ajetaan torstaisin

Lähtö kylältä niin, että ollaan keskustassa klo 12., lähtö keskustasta klo 15.

Autoilija Osmo Siponen, tilausnumero 04010 44682

Vuonisolahti-Jaakonvaara

Ajetaan keskiviikkoisin

Lähtö Vuonislahdesta niin, että ollaan keskustassa klo 8 ja Jaakonvaarasta niin, että ollaan keskustassa

klo 9.30-10.00. Lähtö keskustasta Vuonislahteen klo 12 ja Jaakonvaaraan klo 13.30-14.

Autoilija Arto Kortelainen, tilausnumero 04010 44686

Ruunaa

Ajetaan maanantaisin

Lähtö kylältä niin, että ollaan keskustassa klo 8-8.30, asiointiaika keskustassa 4 tuntia

Autoilija Arto Kortelainen, tilausnumero 04010 44683

Vuonisjärvi

Ajetaan torstaisin

Lähtö: kylältä klo 8, keskustasta klo 11.30.

Autoilija Martti Tarvainen, tilausnumero 04010 44684

Hattuvaara

Ajetaan torstaisin

Lähtö kylältä niin, että ollaan keskustassa klo 8-8.30, asiointiaika keskustassa 4 tuntia

Autoilija Arto Kortelainen, tilausnumero 04010 44685

Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa**
kehitä **tasapainoa**
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

* Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

YHTEYSTIEDOT

Liikuntatoimi, Pielisentie 9-11, 81700 LIEKSA

- **Liikuntasihtööri Jarmo Honkanen**
puh. 04010 44113
- **Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi**
puh. 04010 44114
sähköpostimuotoa: etunimi.sukunimi@lieksa.fi



**Liikuntatoimen ryhmät eivät kokoonnu
syksyllä 2017 viikolla 42 ja keväällä 2018 viikolla 10**



Lieksan kaupunki

Siun
SOTE

