

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN KALENTERI



**Lieksan alueen erityis- ja
terveysliikuntapalvelut
kausi 2019-2020**

SISÄLTÖ

Yhteistyössä Kuntoa ja terveyttä	4
Tunnista tasosi – valitse liikuntaryhmä oikein	5
Linkejä.....	5
Viikkokalenteri	6
Tuolivoimistelut	8
Vire-Lavis.....	8
Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu	9
Vesijumppat	10
Kevennetty voimistelu	12
FasciaMethod®.....	12
Lavis-lavatanssijumppa®.....	12
Tuntikuvauksia.....	13
SIUNSOITEN RYHMÄT	
Parkinsonryhmä.....	14
Pyörätuolijumppa.....	14
Lihassairaiden ryhmä.....	14
Dystoniaryhmä.....	14
Reumaryhmä.....	15
KANSALAI SOPISTON RYHMÄT	
Senioripilates	16
Jooga.....	16
VERTAISOHJATUT RYHMÄT	
Maanantai	17
Tiistai	17
Keskiviikko	18
Torstai	19
Perjantai	20
Lauantai.....	21
Sunnuntai	21
Uimahalli	22
Lieksan lähialueen luontopolut.....	23
Frisbeegolfradat.....	23
Boccia-kenttä.....	23
Kimppakyyti.....	24
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.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys>

Ravitsemuksesta ja terveydestä tietoa

VIIKKOKALENTERI

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
8-9			
9-10	Seniorituolivoimistelu		Kehitysvammaisten vesijumppa
10-11	Kehitysvammaisten tuolivoimistelu	Sydänvesijumppa Pyörätuoliryhmä Fysioterapia TK	Parkinsonryhmä Fysioterapia TK
11-12			Kuntosali/tasapaino I Yrjönhovi
12-13	Lieksakodin kevyt tuolivoimistelu Senioripilates alkeet kansalaisopisto		Kuntosali/tasapaino II Karpalo
13-14	Senioripilates jatko kansalaisopisto monitoimisali	Kevennetty voimistelu Moisionkadun koulun pieni sali	Lihassairaiden ryhmä Fysioterapia TK
14-15	Vire-Lavis kulttuurikeskus monitoimisali KUNTOA KEHOLLE Karpalo	Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä Yrjönhovi	Kuntosali/tasapaino III Karpalo Dystoniaryhmä Fysioterapia TK
15-16		Allas-lavis® Kuntopartio Karpalo	Kuuselan Kunto Karpalo
16-17	Lieksan Seudun Eläkeläiset ry kuntosali Yrjönhovi	Sydänyhdistys kuntosali Yrjönhovi	Selkäyhdistys kuntosali Yrjönhovi
17-18		Avoin seniorikuntosaliryhmä Yrjönhovi	Reumayhdistys kuntosali Yrjönhovi
18-19	Pielisen Karjalan Senioriopettajat/kuntosali Yrjönhovi		

Ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät sisäsivuilta

VIIKKOKALENTERI

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kuntosali/ tasapaino IV Karpalo			
	Reumaryhmä Fysioterapia/TK		Sydänyhdistys/ kuntosali Yrjönhovi
	KKK-allasjumppa		
	Eläkeläisten vesijumppa		
		Lieksan seniorit ry kuntosali Yrjönhovi	P-K:n Syöpäyhä. Lieksa Yrjönhovi
Iltaruskon tuolivoimistelu Nivelpiiri Karpalo	Itseohjautuva ryhmä I Karpalo Tuolivoimistelu Karpalo		
Lavis- lavatanssijumppa®	Itseohjautuva ryhmä II Karpalo		
FasciaMethod® Moisionkatu iso sali Lieksan Eläkkeensaajat ry kuntosali Karpalo	Hengitysyhdistys kuntosali Yrjönhovi		
Jooga kansalaisopisto Moisionkatu pieni sali Pielisen Pirteät ry kuntosali Yrjönhovi	Pankakosken Tehtaan Eläkeläiset kuntosali Yrjönhovi		
Pankajärven Martat kuntosali Karpalo			

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, joten oikeudet muutoksiin pidätetään

TUOLIVOIMISTELUT

Seniorituolivoimistelu, 16.9.2019-27.4.2020

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, 16.9.2019-27.4.2020

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, 16.9.2019-27.4.2020

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

Vire-Lavis, 16.9.2019-27.4.2020

maanantai klo 14.30-15.15

kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ryhmä on suunnattu erityisesti ikääntyville ja henkilöille joiden toimintakyky on rajoittunut. Lavatanssimusiikin tahdissa (valsse, humppa, jenkka, polkka, salsa jne.) liikutaan tuolilla istuen ja/tai seisten.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Tuolivoimistelu, 19.9.2019–30.4.2020

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,

6.9.2019-toukokuu 2020

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

Kuntosali- ja tasapainoryhmä I, 9.10.2019–29.4.2020

keskiviikko (vasta-alkajat) klo 10.30–12.00 ☆ ☆

Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoharjoitteluna.

Ohjaaja: Kuntohoitaja Kirsi Oinonen ja erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom! Tiedotustilaisuus **ke 25.9.19 klo 10.30 ja testaus vasta-alkajille ke 2.10.19 klo 10.30 alkaen** Yrjönhovin monitoimitalissa, Moisionkatu 6

Kuntosali- ja tasapainoryhmä II, 9.10.2019–29.4.2020

keskiviikko (jatkoryhmä) klo 12.30–14.00 ☆ ☆

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoharjoitteluna.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom! Tiedotustilaisuus **ke 25.9.19 klo 10.30 ja testaus vasta-alkajille ke 2.10.19 klo 10.30 alkaen** Yrjönhovin monitoimitalissa, Moisionkatu 6

Kuntosali- ja tasapainoryhmä III, 9.10.2019-29.4.2020
keskiviikko (jatkoryhmä) klo 14.00-15.30 ☆ ☆

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoharjoitteluna.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki,
liikuntatoimi p. 04010 44114

Huom! Tiedotustilaisuus **ke 25.9.19 klo 10.30 ja testaus vasta-alkajille ke 2.10.19 klo 10.30 alkaen** Yrjönhoivin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

Kuntosali- ja tasapainoryhmä IV, 3.10.2019-30.4.2020
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 25.9.19 klo 10.30 ja testaus vasta-alkajille ke 2.10.19 klo 10.30 alkaen** Yrjönhoivin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

VESIJUMPAT

Sydänvesijumppa, 17.9.2019-28.4.2020
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®, 17.9.2019–28.4.2020

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, 18.9.2019–29.4.2020

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, 20.9.2019–24.4.2020

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, 20.9.2019–24.4.2020

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, 17.9.2019–28.4.2020



tiistai klo 13.30–14.15

Moisionkadun koulu, pieni liikuntasali, Moisionkatu 15

Kaikille avoin ryhmä. Oma jumppamatto mukaan.

Teemalla lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineillä. Ei sisällä hyppyjä.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

FASCIAMETHOD®

FasciaMethod®, 19.9.2019-30.4.2020

torstai klo 15.00-15.45

Moisionkadun koulu, iso liikuntasali, Moisionkatu 15

Kaikille avoin ryhmä. Oma jumppamatto mukaan.

FasciaMethod -tunti sisältää liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia täsmävenyttelyitä, liikehallintaharjoittelua ja fasciakäsittelyä pallolla.

Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®

Lavis-lavatanssijumppa®, 19.9.2019-30.4.2020

torstai klo 14.00-14.45



Moisionkadun koulu, iso liikuntasali, Moisionkatu 15

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

TUNTIKUVAUKSIA



maanantaisin klo 14.30-15.15, kulttuurikeskus, monitoimisali

Vire-Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto. Vire-Lavis-tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla liikutaan tuttujen lavatanssien kuten humppa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock tahtiin.

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia.



tiistaisin klo 15.15-15.55, uimahalli

Allas-Lavis® on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Allas-Laviksessa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soudessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen.

Allas-Laviksessa saat kaikki vesiliikunnan hyödyt. Liikuntamuotona vesijumppa soveltuu kaikille. Vesi kannattaa kehoa painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen, kuitenkin niveliä rasittamatta. Vesiliikunta rentouttaa, lisää lihasten voimaa, kehittää kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä.

Allas-Lavis mahdollistaa Laviksen harrastamisen myös niille, joilla kuivalla maalla liikkuminen on hankaloitunut.



torstaisin klo 15.00-15.15, Moisionkadun koulun iso sali

FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa.

Keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisilla aktiivisilla venytyksillä ja nivelten täysiä liikeratoja käyttäen, hyvällä kehon kannatuksella ja lihastoimintaketjuja (fascialinjoja) mukailleen.

Teemme tarkasti kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikehallinta- ja liikkuvuusharjoitteita. Hyödynnämme hierontapalloa faskiakerrosten välisen liukumisen lisäämiseksi ja faskioiden nesteyttämiseksi. Harjoittelua rytmitetään hengityksellä.

Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä tuote.

SIUNSOTEN RYHMIÄ

PYÖRÄTUOLIRYHMÄ

Pyörätuolijumppa

tiistai klo 10.00-11.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ryhmä on tarkoitettu pyörätuolikuntoutujille.

Ohjaaja: kuntohoitaja Sinikka Miettinen

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia

PARKINSONRYHMÄ

Parkinsonryhmä

keskiviikko klo 10.00-11.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ryhmä on suunnattu parkinson diagnoosin omaaville.

Ohjaaja: kuntohoitaja Sinikka Miettinen

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia

LIHASSAIRAIDEN RYHMÄ

Lihassairaiden ryhmä

keskiviikko klo 13.00-14.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Itseohjautuva ryhmä.

Ohjaaja: fysioterapeutti Anu Kivimäki

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia

DYSTONIARYHMÄ

Dystoniaryhmä

keskiviikko klo 14.00-15.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Ryhmä on dystoniapotilaiden kuntoutusryhmä.

Ohjaaja: fysioterapeutti Anu Kivimäki

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia

REUMARYHMÄ

Reumaryhmä

perjantai klo 9.00-10.00

Terveyskeskus/fysioterapia, Korpi-Jaakonkatu 21

Reumapotilaiden kuntoutusryhmä. Itseohjautuva ryhmä.

Ohjaaja: fysioterapeutti Anu Kivimäki

Lisätietoja: SiunSote, fysioterapia

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: SiunSote terveysasema fysioterapia Lieksa

KANSALAI SOPISTON RYHMÄT

SENIORIPILATES

Senioripilates alkeet 9.9.2019

maanantai klo 12.00-13.00



Kulttuurikeskus, monitoimisali, 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.

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

Senioripilates jatko 9.9.2019

perjantai klo 13.15-14.15



Kulttuurikeskus, monitoimisali, 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.

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

JOOGA

Seniorijooga 12.9.2019

torstai klo 15.45-16.45

Moisionkadun koulun pieni sali, Moisionkatu 15

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

Ohjaaja: joogaohjaaja Sari Parviainen

Maksullinen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

VERTAISOHJATUT RYHMÄT

MAANANTAI

KUNTOA KEHOLLE, syksy 2019-kevät 2020

maanantai klo 14.00-15.15

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu jatkoryhmänä polvi, lonkka ym. nivelrikkoisille. Liikkuvuutta ja lihaskuntoa ylläpitäviä ja lisääviä harjoitteita.

Ohjaaja: vertaisohjaajat Aulis Vänskä ja Liisa Tirronen

Lisätietoja: vertaisohjaaja Aulis Vänskä, p. 040 720 3052

Kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä, 9.9.2019-25.5.2020

klo 16.30-17.45

Yrjönhovin 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

Pielisen Karjalan Senioriopettajat, 9.9.2019-25.5.2020

klo 18.00-19.15

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu senioriopettajille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Esa Tahvanainen

TIISTAI

Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä, 10.9.2019-26.5.2020

klo 14.15-15.30

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6



Ryhmä on suunnattu omaishoitajille tai omaishoitajina olleille lihasvoiman ja tasapainon ylläpitämiseksi. Vertaistukea.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Silja Nevalainen

Lisätietoja: Silja Nevalainen p. 050 556 0020

Kuntopartio, 10.9.2019-19.5.2020



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

**Lieksan Sydänyhdistys ry:n kuntosali- ja tasapaino-
harjoitusryhmä**, 17.9.2019-12.5.2020

klo 16.00-17.15



Yrjönhovin 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

Avoin seniorikuntosaliryhmä, 9.9.2019-19.5.2020

klo 17.30-18.45



Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu senioreille. Tavoitteena lihaskunnon ylläpitäminen ja virkistyminen henkisesti yhteisestä harjoittelusta.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Liisa Tourunen

Lisätietoja: Liisa Tourunen p. 040 745 8159

KESKIVIIKKO

Kuuselan kunto, 11.9.2019-20.5.2020

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, 11.9.2019-27.5.2020

klo 16.00-17.15



Yrjönhovin 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 Reumayhdistys ry:n kuntosaliryhmä, 11.9.2019-20.5.2020
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

TORSTAI

Nivelpiiri, syksy 2019-kevät 2020

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.

Ohjaaja: fysioterapeutti Aino Mitrunen

Lisätietoja: Aino Mitrunen, p. 040 767 2873

Lieksan Eläkkeensaajat ry:n kuntosali- ja tasapainoryhmä,

12.9.2019-28.5.2020

klo 15.30-16.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille.

Ohjaaja: Maija Ikonen ja Pirkko Hallikainen

Lisätietoja: Lieksan Eläkkeensaajat ry, Maija Ikonen p. 040 524 1761

Pielisen Pirteät ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä,

12.9.2018-28.5.2020

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

Pankajärven Martat ry:n kuntosali- ja tasapainoryhmä,

12.9.2019-28.5.2020

klo 18.00-19.15



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu lieksalaisille martoille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Mervi Oinonen

Lisätietoja: Mervi Oinonen p. 050 331 8310

PERJANTAI

**Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä I, 13.9.2019 alkaen
perjantai klo 12.45-14.00**

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen ja fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito.

Ohjaaja: Jouko Laine

Lisätietoja: Jouko Laine

**Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä II, 13.9.2019-29.5.2020
perjantai klo 14.00-15.00**

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2



Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen ja fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Saara Nevalainen

Lisätietoja: Saara Nevalainen p. 040 561 6842

**Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmä, 13.9.2019-29.5.2020
klo 15.00-16.00**



Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu hengitysyhdistyksen jäsenille. Edistää hengitysterveyttä, ylläpitää fyysistä ja henkistä vireyttä. Vertaisuudesta voimaa.

Ohjaaja: fysioterapeutti Aino Mitrunen

Lisätietoja: Aino Mitrunen, p. 040 767 2873

Hengitysyhdistyksen allasjummat: to 26.9.19 klo 10.00-10.30 ja
to 6.2.20 klo 10.00-10.30

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

**Pankakosken tehtaan eläkeläiset ry:n kuntosaliryhmä,
syksy 2019-kevät 2020**



klo 16.15-17.15

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Eläkeläisille liikuntaa ja lihaskunnon ylläpitoa.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Eila Vallius

Lisätietoja: Eila Vallius p. 044 218 4755

LAUANTAI

Lieksan seniorit ry:n kuntosaliryhmä, 14.9.2019-16.5.2020
klo 12.00- 13.15

Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6



Ryhmä on suunnattu eläkeläisille lihasvoiman ja tasapainon ylläpitoon.

Ohjaaja: Matti Hokkanen

Lisätietoja: Matti Hokkanen p. 050 583 8097

SUNNUNTAI

Lieksan Sydänyhdistys ry:n kuntosali- ja tasapaino-
harjoitusryhmä, 22.9.2019-10.5.2020

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, Lieksan osasto, kuntosali- ja
tasapainoryhmä, 15.9.2019-24.5.2020



klo 12.00-13.15 Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu syöpäyhdistyksen jäsenille. Toiminnan tavoitteena
ylläpitää ja edistää yleiskuntoa 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: Talviaika

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*
Su suljettu

Kesäaika

11.00-20.00
06.00-20.00
08.00-20.00
08.00-20.00
06.00-20.00
suljettu
suljettu

*vauvauinnin aikaan 11.00 -17.00

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

Kivituhkapintainen 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.

FRISBEEGOLFRADAT

Frisbeegolfrata on Urheilupuistossa (7-väyläinen) ja Timitran hiihtokeskuksessa Ylätie 20 (18-väyläinen). Omat frisbeet.

BOCCIA-KENTÄT

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

LIEKSAN KIMPPAKYYTI

1.1.2018 – 31.7.2020

Lieksassa liikennöi kaikille avoin, kutsuohjattu, esteetön, ovelta ovelle palveleva asiointiliikenne.

Kyyti tilataan suoraan autoilijalta, jonka yhteystiedot löytyvät kunkin alueen kohdalta. Kyyti tilataan autoilijalta asiointiliikennettä edeltävänä päivänä klo 16-18. Lähtöajat ovat ohjeellisia, tarkemman aikataulun saa kuljettajalta kyydin tilaamisen yhteydessä.

NÄIN TILAAAT KYVDIN

1. Tarkista kartalta www.lieksa.fi/kuljetus, miltä alueelta tarvitset kyydin
2. Etsi luettelosta ajopäivä ja tilauksen puhelinnumero
3. Tilaa kyyti soittamalla viimeistään edellisenä päivänä
4. Sovi tilauksen yhteydessä arvioitu hakuaika ja kerro lähtöpaikkasi
5. Varaa maksuväline ja mahdollinen alennustodistus matkalippua varten

HINNAT / SUUNTA

- Keskustan kimppakyyti: 5,50 €
- yli 10 kilometriä: 6,50 €
- yli 20 kilometriä: 7,50 €
- yli 70 kilometriä: 19 €

Alennukseen ovat oikeutettuja:

- alle 17-vuotiaat
- eläkeläiset
- SHL- ja VPL-asiakkaat, joille on myönnetty oikeus alennukseen (erillinen kortti)

Alennus on 2 € kolmessa ensimmäisessä hintaluokassa ja 6 € yli 70 kilometrin matkoilla.

Kimppakyyti taajamassa, arkipäivisin

Liikennöi klo 8.00-16.30 välisenä aikana.

Maksutavat: pankkikortti, käteinen

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumerot:

- Lieksanjoen eteläpuoli p. 050 301 9571 (Rauhala, Rantala, Pankakoski jne.)
- Lieksanjoen pohjoispuoli p. 040 530 9147 (Merilä, Partalanmäki, Surpeenvaara jne.)

Viekijärvi-Mätäsvaara-Lieksa, keskiviikkoisin

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

Maksutavat: pankkikortti, käteinen

Autoilija: Ollin Taksi Oy

Tilausnumero: p. 040 859 1513

Viensuu-Kylänlahti-Lieksa, keskiviikkoisin ja perjantaisin

Lähtö kylältä klo 8, lähtö keskustasta klo 11.30

Maksutavat: käteinen

Autoilija: Osmo Siponen

Tilausnumero: p. 0500 374 057

Jongunjoki-Pankajärvi-Lieksa, perjantaisin Lähtö kylältä klo 10, lähtö keskustasta noin klo 15.
Maksutavat: käteinen
Autoilija: Osmo Siponen
Tilausnumero: p. 0500 374 057

Vuonislahti-Jaakonvaara-Lieksa, keskiviikkoisin

Lähtö Vuonislahdesta niin, että ollaan keskustassa klo 8 ja Jaakonvaarasta niin, että ollaan keskustassa klo 9.30-10. Lähtö keskustasta Vuonislahteen klo 12 ja Jaakonvaaraan klo 13.30-14.
Maksutavat: pankkikortti, käteinen
Autoilija: Taksi Arto Kortelainen
Tilausnumero: p. 040 530 9147

Ruunaa-Lieksa, maanantaisin

Lähtö kylältä niin, että ollaan keskustassa klo 8-8.30, asiointiaika keskustassa 4 tuntia.
Maksutavat: pankkikortti, käteinen
Autoilija: Taksi Arto Kortelainen
Tilausnumero: p. 040 530 9147

Vuonisjärvi-Lieksa, torstaisin

Lähtö kylältä klo 8, lähtö keskustasta n. klo 11.30
Maksutavat: pankkikortti, käteinen
Autoilija: Hippy Hippy Shake Oy/Pauli Meriläinen
Tilausnumero: p. 040 137 4970

Hattuvaara-Lieksa, torstaisin

Lähtö kylältä niin, että ollaan keskustassa klo 8-8.30, asiointiaika keskustassa 4 tuntia.
Maksutavat: pankkikortti, käteinen
Autoilija: Taksi Arto Kortelainen
Tilausnumero: p. 040 530 9147

Lisätietoja: Lieksan kaupunki

- Asiakaspalvelu p. 04010 44710
- Juha Rynänen p. 04010 44160

www.lieksa.fi/kuljetus

www.siunsote.fi/kuljetuspalvelut (SHL- ja VPL-kuljetukset, toimintakeskukset)

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 kaatulleet.

YHTEYSTIEDOT

Liikuntatoimi, Pielisentie 9-11, 81700 LIEKSA

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



**Liikuntatoimen ryhmät eivät kokoonnu
syksyllä 2019 viikolla 42 ja keväällä 2020 viikolla 10**



Lieksan kaupunki

**Siun
SOTE**

