

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN KALENTERI



**Lieksan alueen erityis- ja
terveysliikuntapalvelut
kausi 2020-2021**

SISÄLTÖ

Yhteistyössä Kuntoa ja terveyttä	4
Tunnista tasosi – valitse liikuntaryhmä oikein	5
Linkkejä.....	5
Viikkokalenteri	6
Tuolivoimistelut	8
Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu	9
Vesijumput	10
Senioririvitanssi.....	10
Vire-Lavis.....	11
Kevennetty voimistelu	11
FasciaMethod®.....	11
Lavis-lavatanssijumppa®.....	11
Tuntikuvauksia.....	12
SIUNSOTEN RYHMÄT.....	13
KANSALAIPOISTON RYHMÄT	
Senioripilates	13
Jooga.....	14
VERTAISOHJATUT RYHMÄT	
Maanantai	15
Tiistai	15
Keskiviikko	16
Torstai	17
Perjantai	18
Lauantai.....	18
Sunnuntai	19
Uimahalli.....	20
Lieksan lähialueen luontopolut.....	21
Frisbeegolfradat.....	21
Boccia-kenttä.....	21
Kimppakyyti	22
Liikkumisen suositus yli 65 -vuotiaille.....	24
Omat muistiinpanot.....	25

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 liikuntakalenteriin 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-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys>
Ravitsemuksesta ja terveydestä tietoa

VIIKKOKALENTERI

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
8-9			
9-10	Seniorituolivoimistelu		Kehitysvammaisten vesijumppa
10-11	Kehitysvammaisten tuolivoimistelu	Sydänvesijumppa	
11-12	Senioririvitanssi monitoimisali		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 iso sali	
14-15	Vire-Lavis kulttuurikeskus monitoimisali KUNTOA KEHOLLE Karpalo	Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä Yrjönhovi	Kuntosali/tasapaino III Karpalo
15-16		Allas-lavis® Kuntopartio Karpalo	Kuuselan Kunto Karpalo
16-17	Avoin seniorikuntosaliryhmä Yrjönhovi	Reumayhdistys kuntosali Yrjönhovi	Lieksan Seudun Eläkeläiset ry kuntosali Yrjönhovi
17-18		Pankajärven Martat kuntosali Karpalo Sydänyhdistys kuntosali Yrjönhovi	Selkäyhdistys kuntosali Yrjönhovi
18-19	Pielisen Karjalan Senioriopettajat/kuntosali Yrjönhovi		

Ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät sisäsivuilta

VIIKKOKALENTERI

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
			Sydänyhdistys/ kuntosali Yrjönhovi
	KKK-allasjumppa		
		Lieksan seniorit ry kuntosali Yrjönhovi	P-K:n Syöpäyhdistys Lieksa Yrjönhovi
Iltaruskon tuolivoimistelu Nivelpiiri Karpalo	Tuolivoimistelu Tukipiste		
Lavis- lavatanssijumppa®	Itseohjautuva ryhmä II Karpalo		
FasciaMethod® Moisionkatu iso sali Lieksan Eläkkeensaajat ry kuntosali Karpalo	Hengitysyhdistys kuntosali Yrjönhovi		
Pielisen Pirteät ry kuntosali Yrjönhovi	Pankakosken Tehtaan Eläkeläiset kuntosali Yrjönhovi		

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, joten oikeudet muutoksiin pidätetään

TUOLIVOIMISTELUT

Seniorituolivoimistelu, 14.9.2020-3.5.2021

maanantai klo 9.00-9.30,

kulttuurikeskus, monitoimitali, 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, 14.9.2020-3.5.2021

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, 14.9.2020-3.5.2021

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

Tuolivoimistelu, 17.9.2020-6.5.2021

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,

4.9.2020-toukokuu 2021

joka toinen perjantai klo 13.00-13.30

Lieksan Tukipiste ry, Asema-Aukio 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, 21.10.2020-5.5.2021

keskiviikko (vasta-alkajat) klo 10.30-12.00

Yrjönhovin monitoimisali, 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

Kuntosali- ja tasapainoryhmä II, 21.10.2020-5.5.2021

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

Kuntosali- ja tasapainoryhmä III, 21.10.2020-5.5.2021

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 30.9.20 klo 10.30 ja testaus vasta-alkajille ke 7.10.20 klo 10.30 alkaen Yrjönhovin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

VESIJUMPAT

Sydänvesijumppa, 15.9.2020-4.5.2021

tiistai klo 10.00-10.30

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on kaikille avoin.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 4,50 € eläkeläiset, 6,00 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Allas-lavis®, 15.9.2020-4.5.2021

tiistai klo 15.15-16.00

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on avoin kaikille ikääntyneille.

Allas-laviksen liikkeet ovat sovellettu lavatanssiasteleista veteen sopiviksi.

Näitä on täydennetty perinteisemmällä vesijumppaliikkeillä.

Allas-laviksessa soi lavatanssimusiikki humpasta jenkkaan ja sambasta rockiin.

Maksut: Uimahallimaksu 4,50 € eläkeläiset, 6,00 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

Kehitysvammaisten vesijumppa, 16.9.2020-5.4.2021

keskiviikko klo 9.00-09.30

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on suunnattu erityisesti kehitysvammaisille.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 4,50 €

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

KKK-allasjumppa, 18.9.2020-7.5.2021

perjantai klo 10.00-10.30



Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Kaikille avoin ryhmä.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 4,50 € eläkeläiset, 6,00 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

SENIORIRIVITANSSI

Senioririvitanssi, 14.9.2020-3.5.2021

maanantai klo 10.45-11.45

kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille. Opetellaan helppoja rivitansseja hitaasti edeten. Rivitanssi parantaa tasapainoa ja motoriikkaa sekä muistia ja keskittymiskykyä.

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

VIRE-LAVIS

Vire-Lavis, 14.9.2020-3.5.2021

maanantai klo 14.30-15.15

kulttuurikeskus, monitoimisal, Pielisentie 9-11

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

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 04010 44114

KEVENNETTY VOIMISTELU

Kevennetty voimistelu, 15.9.2020-4.5.2021



tiistai klo 13.30-14.15

Moisionkadun koulu, iso 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®, 17.9.2020-6.5.2021

torstai klo 15.00-16.00

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®, 17.9.2020-6.5.2021

torstai klo 14.00-14.45

Moisionkadun koulu, iso liikuntasali, Moisionkatu 15

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.



Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, valssi, foksi, 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 15.15-16.00, uimahalli

Allas-Lavis® on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Allas-Laviksessa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa 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 hapenottoa.

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



torstaisin klo 15.00-16.00, Moisionkadun koulun iso sali

FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa.

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

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

Terveysaseman fysioterapian järjestämiä kuntoutusryhmiä:

*selkäryhmä *olkapäähryhmä *neurologisia ryhmiä *reumaryhmä *nivelryhmiä
*parkinsonryhmiä *lihassairaiden ryhmä *dystoniaryhmä *pyörätuoliryhmä
*sydänryhmiä *useita ikäihmisille suunnattuja ryhmiä

Osa ryhmistä on maksullisia.

Terveysaseman fysioterapian ryhmien alkamisesta ilmoitetaan myöhemmin.

Tiedustelut: SiunSote terveysasema fysioterapia Lieksa

KANSALAI SOPISTON RYHMÄT

SENIORIPILATES

Senioripilates alkeet 14.9.2020

maanantai klo 12.00-13.00



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.

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

Senioripilates jatko 14.9.2020

perjantai klo 13.15-14.15



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.

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

JOOGA

Seniorijooga 17.9.2020

torstai klo 15.30-17.00

Alakoulu, Koulukatu 16

Lempeää ja rauhallista hathajoogaa, jonka harjoitukset voidaan mukauttaa kaikille sopiviksi. Jooga kehittää kehon notkeutta ja yleiskuntoa, tukee kehon ja mielen tasapainoa sekä parantaa rentoutumis- ja keskittymiskykyä. Tunti alkaa ja loppuu rentoutuksella. Asanoihin eli asentoihin edetään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Kurssi sopii sekä joogaa jo harrastaneille että aloittelijoille. Joustava vaatetus ja patja mukaan.

Ohjaaja: joogaohjaaja Päivi Rovio

Maksullinen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 04010 44106

VERTAISOHJATUT RYHMÄT

MAANANTAI

KUNTOA KEHOLLE, syksy 2020-kevät 2021

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

Avoin seniorikuntosaliryhmä, 7.9.2020-24.5.2021

klo 16.30-17.45

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

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

Ohjaaja: vertaisohjaaja Liisa Tourunen

Lisätietoja: Liisa Tourunen p. 040 030 4841



Pielisen Karjalan Senioriopettajat, 7.9.2020-31.5.2021

klo 18.00-19.15

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu senioriopettajille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Esa Tahvanainen

Lisätietoja: Esa Tahvanainen p.050 494 1906

TIISTAI

Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä, 15.9.2020-18.5.2021

klo 14.15-15.30

Yrjönhoivin 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, 8.9.2020-18.5.2021

klo 15.30-16.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyville miehille lihasvoiman ja kunnan ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Aulis Kupiainen

Lisätietoja: Aulis Kupiainen p. 050 375 3448



Lieksan Reumayhdistys ry:n kuntosaliryhmä, syyskuu 2020-toukokuu 2021
klo 16.00-17.15

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille omatoimiseen kuntoutukseen

Ohjaaja: vertaisohjaaja Marjatta Saarelainen

Lisätietoja: Marjatta Saarelainen p.040 054 7694

Lieksan Sydänyhdistys ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä, 8.9.2020-11.5.2021

klo 17.30-18.45



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

Pankajärven Martat ry:n/ Lieksan Martat kuntosali- ja tasapainoryhmä, syksy 2020-kevät 2021



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

KESKIVIIKKO

Kuuselan kunto, syksy 2020-kevät 2021

klo 15.45-17.00



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille omatoimisesti liikkuville yleiskunnan ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Tapani Siikkonen

Lisätietoja: Tapani Siikkonen p. 050 310 3251

Kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä, 9.9.2020-26.5.2021

klo 16.00-17.15



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

Lieksan Selkäyhdistyksen kuntosaliryhmä, 9.9.2020-26.5.2021

klo 17.30-18.45

Yrjönhoivin monitoimitali, 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

TORSTAI

Nivelpiiri, 10.9.2020-27.5.2021

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.

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,

10.9.2020-27.5.2021

klo 15.30-16.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille.

Ohjaaja: Pirkko Hallikainen

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

Pielisen Pirteät ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä, ☆☆☆

10.9.2020-27.5.2021

klo 16.00-17.15

Yrjönhoivin monitoimitali, Moisionkatu 6

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

Ohjaaja: vertaisohjaaja Marja Repo

Lisätietoja: Marja Repo p. 040 566 8852

PERJANTAI

Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä II, 13.9.2020-29.5.2021

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, syksy 2020-kevät 2021

klo 14.30-15.45

Yrjönhovin 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 24.9.20 klo 10.00-10.30 ja

to 4.2.21 klo 10.00-10.30

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Pankakosken tehtaan eläkeläiset ry:n kuntosaliryhmä, 18.9.2020-14.5.2021

klo 16.00-17.15

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6



Eläkeläisille liikuntaa ja lihaskunnan ylläpitoa.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Irja Liuski

Lisätietoja: Irja Liuski p. 044 303 3044

LAUANTAI

Lieksan seniorit ry:n kuntosaliryhmä, 14.9.2020-16.5.2021

klo 12.00-13.15

Yrjönhovin monitoimisali, 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 tasapainoharjoitusryhmä, 13.9.2020-9.5.2021

klo 09.00-10.15



Yrjönhovin monitoimisali, 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,

20.9.2020-16.5.2021



klo 12.00-13.15 Yrjönhovin monitoimisali, 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 Kesäaika

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

*vauvauinnin aikaan 11.00 -17.00

Juhlapyhien aattona suljemme klo 17.00

Uintihinnat:

Arkipäivisin klo 8-20:

- Aikuiset 6,00 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%) ja varusmiehet 4,50 €
- Lapset (7-11 v) 3,50 €

Aamu-uinti (Ti ja Pe klo 6-8) 5,00 €

Lippuun sis. uintiaika on 2 h

Sarjaliput (10 kpl sarja)

- Aikuiset 50 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet 39 €
- Lapset (7-11 v) 25 €

Sarjaliput (30 kpl sarja)

- Aikuiset 132 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %) ja varusmiehet 101 €
- Lapset (7-11 v) 60 €

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

- Aikuiset 165 €
- Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %) ja varusmiehet 145 €
- Nuoret (12-18 v) 132 €
- Lapset (7-11 v) 100 €

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

- Aikuiset 300 €
- Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %) ja varusmiehet 235 €
- Nuoret (12-18 v) 210 €
- Lapset (7-11 v) 170 €

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.

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 pelipall

LIEKSAN KIMPPAKYYTI

1.2.2020 – 31.7.2021

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.

KIMPPAKYYDIN TILAUS

1. Etsi luettelosta alue miltä tarvitset kyydin, ajopäivä ja tilauksen puhelinnumero
2. Tilaa kyyti soittamalla viimeistään edellisenä päivänä
3. Sovi tilauksen yhteydessä arvioitu hakuaika ja kerro lähtöpaikkasi
4. 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

Vuonisolahti-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, perjantaisin

Lähtö kylältä klo 8.30, lähtö keskustassa n. klo 12.00.

Maksutavat: pankkikortti, käteinen

Autoilija: AATEE Palvelut Oy/Amal Touil

Tilausnumero: p. 045 160 3441

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

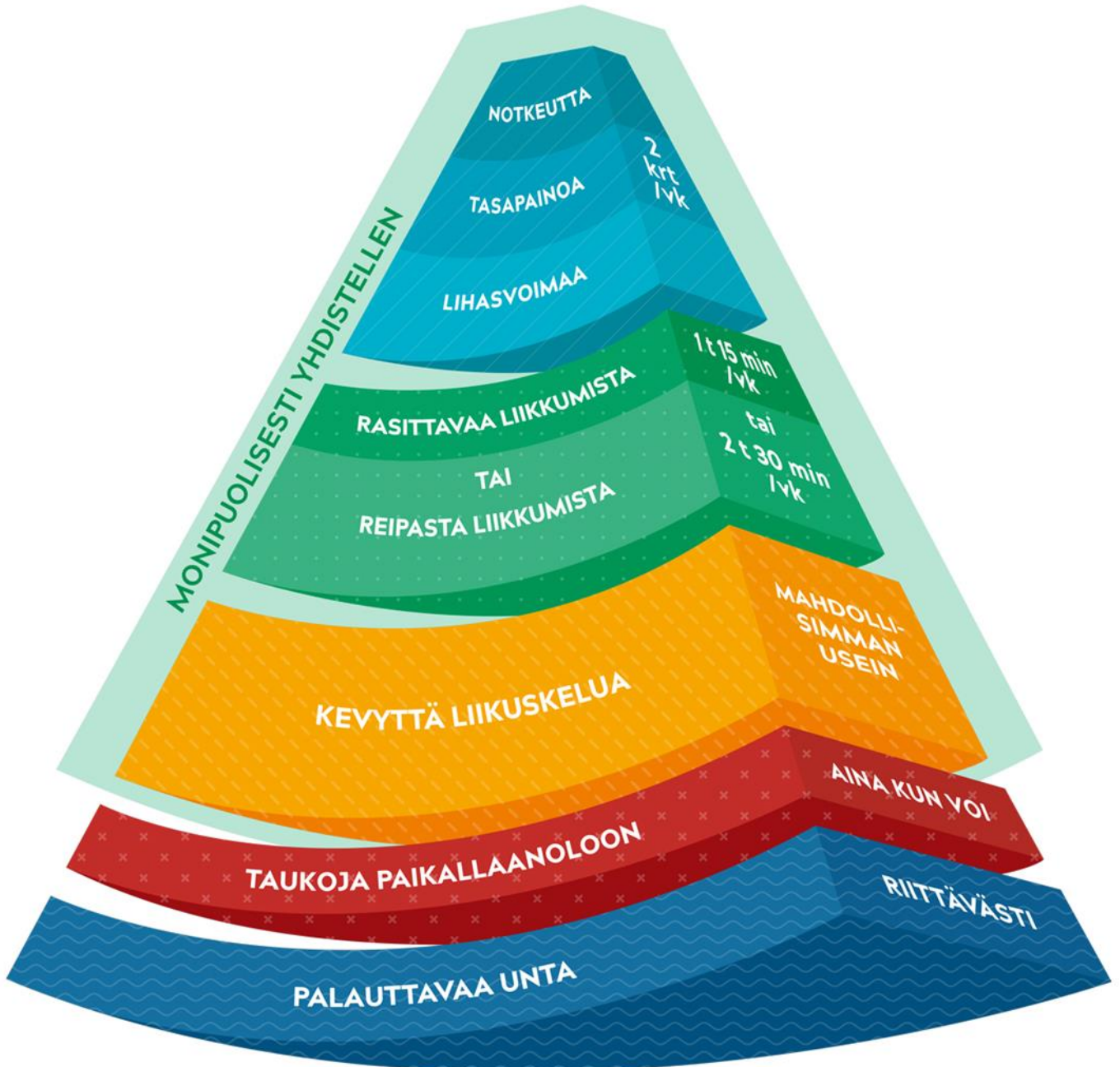
- Asiakaspalvelupiste p. 04010 44710

- Susanna Saastamoinen p. 04010 44009

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



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Monipuolisesti liikkumalla terveyttä ja toimintakykyä

– Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

Lihaskvoimaa, tasapainoa ja notkeutta - ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita suuria lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi kuten kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja kotivoimistelu.

Reipasta liikkumista - ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten tanssi ja sauvakävely.

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

TAI

Rasittavaa liikkumista kunnan vuoksi - ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten pyöräily, hiihto, vesiliikunta ja porraskävelyt.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Kevyttä liikuskelua - mahdollisimman usein

- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.
- Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi kävely, koiran ulkoilutus, ostoksilla käynti ja pihatyöt.

Perustaksi lepoa ja liikettä sopivassa suhteessa

Istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa joka päivä aina kun voi.

Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus jaksamisessa on suuri. Päivitetty yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

OMAT MUISTIINPANOT

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 kokoonu
syksyllä 2020 viikolla 42 ja keväällä 2021 viikolla 10

LIEKSA
LIEKSA.FI

Siun
SOTE

