

# 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
Vesijummat .....	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](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

<b>Klo</b>	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>
<b>8-9</b>			
<b>9-10</b>	Seniorituolivoimistelu		Kehitysvammaisten vesijumppa
<b>10-11</b>	Kehitysvammaisten tuolivoimistelu	Sydänvesijumppa	
<b>11-12</b>	Senioririvitanssi monitoimisali		Kuntosali/tasapaino I Yrjönhovi
<b>12-13</b>	Lieksakodin kevyt tuolivoimistelu Senioripilates alkeet kansalaisopisto		Kuntosali/tasapaino II Karpalo
<b>13-14</b>	Senioripilates jatko kansalaisopisto monitoimisali	Kevennetty voimistelu Moisionkadun koulun iso sali	
<b>14-15</b>	Vire-Lavis kulttuurikeskus monitoimisali KUNTOA KEHOLLE Karpalo	Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä Yrjönhovi	Kuntosali/tasapaino III Karpalo
<b>15-16</b>		Allas-lavis® Kuntopartio Karpalo	Kuuselan Kunto Karpalo
<b>16-17</b>	Avoin seniorikuntosaliryhmä Yrjönhovi	Reumayhdistys kuntosali Yrjönhovi	Lieksan Seudun Eläkeläiset ry kuntosali Yrjönhovi
<b>17-18</b>		Pankajärven Martat kuntosali Karpalo Sydänyhdistys kuntosali Yrjönhovi	Selkäyhdistys kuntosali Yrjönhovi
<b>18-19</b>	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 jenkkään 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, monitoimitali, 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.

Keskitymme 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 faskiakkerosten 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 terveystasema fysioterapia Lieksa

## **KANSALAI SOPISTON RYHMÄT**

### SENIORIPILATES

**Senioripilates alkeet** 14.9.2020

**maanantai klo 12.00-13.00**



**Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11**

Harjoittelussa keskitymmme 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

**maanantai 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 kunnon 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**

**Yrjönhoivin monitoimitali, 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**



**Yrjönhoivin monitoimitali, 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**



**Yrjönhoivin monitoimitali, 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 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

## **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 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

## 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, Moisioinkatu 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, Moisioinkatu 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, Moisioinkatu 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**

<b>Ma</b>	klo 12.00-20.00	11.00-20.00
<b>Ti</b>	klo 06.00-20.00	06.00-20.00
<b>Ke</b>	klo 08.00-20.00	08.00-20.00
<b>To</b>	klo 08.00-20.00	08.00-20.00
<b>Pe</b>	klo 06.00-20.00	06.00-20.00
<b>La</b>	klo 10.00-17.00*	suljettu
<b>Su</b>	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, Pankkoski 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, 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

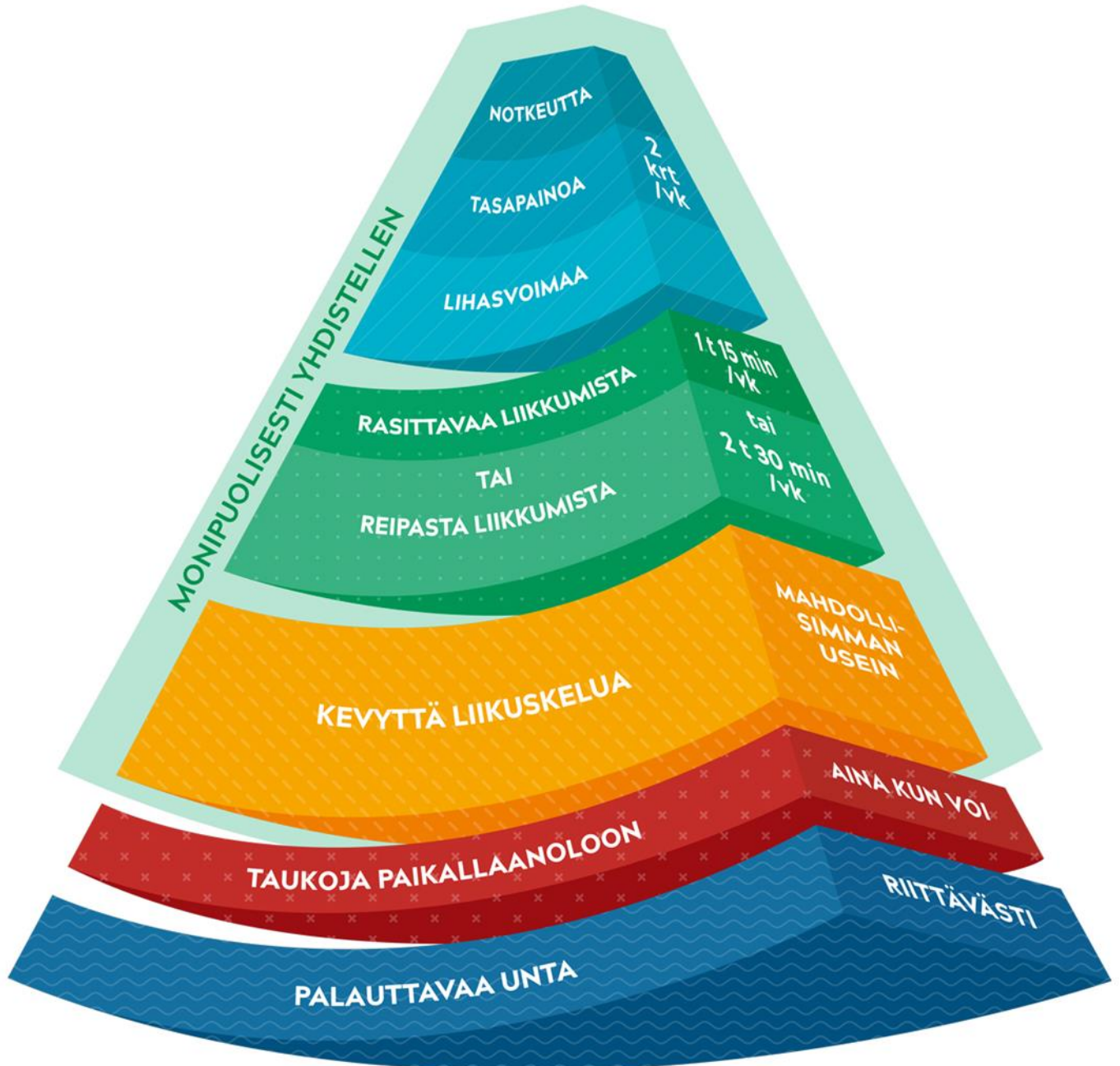
- Asiakaspalvelupiste p. 04010 44710

- Susanna Saastamoinen p. 04010 44009

[www.siunsote.fi/kuljetuspalvelut](http://www.siunsote.fi/kuljetuspalvelut) (SHL- ja VPL-kuljetukset)



# VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikumisen 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](mailto:etunimi.sukunimi@lieksa.fi)



Liikuntatoimen ryhmät eivät kokoonu  
syksyllä 2020 viikolla 42 ja keväällä 2021 viikolla 10

**LIEKSA**  
LIEKSA.FI

Siun  
**SOTE**

