

Terveyttä edistävän liikunnan kalenteri



**Lieksan alueen erityis- ja
terveysliikuntapalvelut
kausi 2022-2023**

SISÄLTÖ

Yhteistyössä Kuntoa ja terveyttä	4
Tunnista tasosi – valitse liikuntaryhmä oikein	5
Viikkokalenteri	6
Tuolivoimistelut	8
Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu	9
Vesijumpat	9
Vire-Lavis.....	10
Kevennetty voimistelu	11
Lavis-lavatanssijumppa®.....	11
FasciaMethod®.....	11
Tuntikuvauksia.....	12
SIUNSOTEN RYHMÄT.....	13
KANSALAIPOISTON RYHMÄT	
Senioripilates	13
Jooga.....	14
VERTAISOHJATUT RYHMÄT	
Maanantai	15
Tiistai	15
Keskiviikko	16
Torstai	17
Perjantai	17
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.....	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 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, liikuntasihtööri
Lieksan kaupungin liikuntatoimi

Anu Kivimäki, tiimivastaava
SiunSote

TUNNISTA TASOSI – Valitse liikuntaryhmä oikein

VAIKEUSTASOT



Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.



Sinulla on perusasiat hallussa. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta.

VIIKKOKALENTERI

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
8-9			
9-10	Seniorituolivoimistelu kulttuurikeskus monitoimisali		Kehitysvammaisten vesijumppa
10-11	Kehitysvammaisten tuolivoimistelu	Sydänvesijumppa	
11-12			
12-13	Lieksakodin kevyt tuolivoimistelu Senioripilates alkeet kansalaisopisto	Kuntosali/tasapaino I Yrjöhovi	Kuntosali/tasapaino II Karpalo
13-14	Senioripilates jatko kansalaisopisto monitoimisali	Kevennetty voimistelu kulttuurikeskus monitoimisali	
14-15	Vire-Lavis kulttuurikeskus monitoimisali KUNTOA KEHOLLE Karpalo	Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä Yrjöhovi	Kuntosali/tasapaino III Karpalo
15-16		Allas-lavis® Kuntopartio Karpalo	Kuuselan Kunto Karpalo
16-17	Avoin seniorikuntosaliryhmä Yrjöhovi	Pielisen Pirteät ry kuntosali Yrjöhovi	Selkäyhdistys kuntosali Yrjöhovi
17-18		Pankajärven Martat kuntosali Karpalo	Lieksan Seudun Eläkeläiset ry kuntosali Yrjöhovi
18-19	Pielisen Karjalan Senioriopettajat/kunto sali Yrjöhovi		

Ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät sisäsivuilta

VIIKKOKALENTERI

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
		Sydänyhdistys/ kuntosali Yrjönhovi	
	KKK-allasjumppa		
		P-K:n seniorit ry/Lieksa kuntosali Yrjönhovi	P-K:n Syöpäyhđ. Lieksa Yrjönhovi
Iltaruskon tuolivoimistelu Nivelpiiri Karpalo	Itseohjautuva ryhmä I Karpalo		
Lavis- lavatanssijumppa® Liehu	Itseohjautuva ryhmä II Karpalo Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmä monitoimisali		
FasciaMethod® Liehu Seniorijooga kansalaisopisto monitoimisali	Pankakosken Tehtaan Eläkeläiset kuntosali Yrjönhovi		
Reumayhdistys kuntosali Yrjönhovi Lieksan Selkäyhdistys Karpalo Lieksan Eläkkeensaajat ry kuntosali Yrjönhovi			

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, oikeudet muutoksiin pidätetään.

TUOLIVOIMISTELUT

Seniorituolivoimistelu, 12.9.2022-24.4.2023

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. 040 1044 114

Kehitysvammaisten tuolivoimistelu, 12.9.2022-24.4.2023

maanantai klo 9.45-10.15

Kuhmonkatu 32

Ryhmä on suunnattu kehitysvammaisille ja toimintakeskuksessa työskenteleville.

Tuolijumppaa välineitä ja tuolia apuna käyttäen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

Kevyt tuolivoimistelu, 12.9.2022-24.4.2023

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. 040 1044 114

Tuolivoimistelu, 15.9.2022-4.5.2023

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. 040 1044 114

Aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen tuolijumppa,

23.9.2022-toukokuu 2023

joka toinen perjantai klo 13.00-13.30

Lieksan seurakuntatalo, nuorisotila, Mönninkatu 13

Ryhmä on suunnattu aivohalvaus- ja afasiayhdistyksen jäsenille.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

KUNTOSALI- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Kuntosali- ja tasapainoryhmä I, 11.10.2022-2.5.2023

tiistai (vasta-alkajat) klo 12.00-13.30

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. 040 1044 114



Kuntosali- ja tasapainoryhmä II, 12.10.2022-3.5.2023

keskiviikko klo 12.15-13.45

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on diagnosoitu osteopenia tai osteoporoosi.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita luustokuntoutujalle.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



Kuntosali- ja tasapainoryhmä III, 12.10.2022-3.5.2023

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. 040 1044 114



Huom! Tiedotustilaisuus ti 27.9.22 klo 12.00 ja testaus vasta-alkajille ti 4.10.22 klo 12.00 alkaen Yrjönhovin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

VESIJUMPAT

Sydänvesijumppa, 13.9.2022-2.5.2023

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. 040 1044 114

Allas-lavis®, 13.9.2022-2.5.2023

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 4,50 € eläkeläiset, 6,00 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

Kehitysvammaisten vesijumppa, 14.9.2022-3.5.2023

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. 040 1044 114

KKK-allasjumppa, 23.9.2022-5.5.2023

perjantai klo 10.00-10.30

Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Kaikille avoin ryhmä.

Teemalla monipuolista, reipasta vesiliikuntaa eri välinein.

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

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



VIRE-LAVIS

Vire-Lavis, 12.9.2022-24.4.2023

maanantai klo 14.30-15.15

kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

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

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

KEVENNETTY VOIMISTELU

Kevennetty voimistelu, 13.9.2022-2.5.2023
tiistai klo 13.30-14.15



kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

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. 040 1044 114

LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®

Lavis-lavatanssijumppa®, 15.9.2022-4.5.2023
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. 040 1044 114

FASCIAMETHOD®

FasciaMethod®, 15.9.2022-4.5.2023
torstai klo 15.00-16.00

Hyvinvointikeskus Liehu, lohko 3, Kainuuntie 7

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. 040 1044 114

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 hapenottokykyä.

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



torstaisin klo 15.00-16.00, Hyvinvointikeskus Liehu, lohko 3, Kainuuntie 7

FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa.

Keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisilla aktiivisilla venytyksillä 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 *olkapääryhmä *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 12.9.2022

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. 040 1044 106



Senioripilates jatko 12.9.2022

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. 040 1044 106



JOOGA

Seniorijooga 15.9.2022

torstai klo 15.15-16.00

Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

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. 040 1044 106

VERTAISOHJATUT RYHMÄT

MAANANTAI

KUNTOA KEHOLLE, syksy 2022-kevät 2023

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, 5.9.2022-29.5.2023

klo 16.30-17.45

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

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

Ohjaaja: vertaisohjaaja Liisa Tourunen

Lisätietoja: Liisa Tourunen p. 040 030 4841



Pielisen Karjalan Senioriopettajat, 5.9.2021-29.5.2023

klo 18.00-19.15

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu senioriopettajille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Anja Laakkonen

Lisätietoja: Anja Laakkonen p.040 067 4531

TIISTAI

Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä, 13.9.2022-16.5.2023

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, 13.9.2022-30.5.2023

klo 15.30-16.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyville miehille lihasvoiman ja kunnon ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Pauli Oinonen

Lisätietoja: Pauli Oinonen p. 040 051 9020



Pielisen Pirteät ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä,

6.9.2022-30.5.2023



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/ Lieksan Martat kuntosali- ja tasapainoryhmä,

syksy 2022-kevät 2023



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 2022-kevät 2023



klo 15.45-17.00

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille omatoimisesti liikkuville yleiskunnon ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Raimo Räisänen

Lisätietoja: Raimo Räisänen p. 040 842 8934

Lieksan Selkäyhdistyksen kuntosaliryhmä, 7.9.2022-24.5.2023

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

Kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä, 7.9.2022-24.5.2023



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

TORSTAI

Nivelpiiri, 8.9.2022-25.5.2023

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 Reumayhdistys ry:n kuntosaliryhmä, syyskuu 2022-toukokuu 2023

klo 16.00-17.15

Yrjönhoivin monitoimitali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille omatoimiseen kuntoutukseen

Ohjaaja: vertaisohjaaja Salme Kärki

Lisätietoja: Salme Kärki, p. 050 338 3012

Lieksan Selkäyhdistyksen liikuntaryhmä, syksy 2022-kevät 2023

klo 17.00-18.15



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

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

Ohjaaja: Tuula Rötsä

Lisätietoja: Tuula Rötsä p. 050 342 4715

Lieksan Eläkkeensaajat ry:n kuntosali- ja tasapainoryhmä,

8.9.2022-11.5.2023

klo 17.30-18.45

Yrjönhoivin monitoimitali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille.

Ohjaaja: Maija Ikonen

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

PERJANTAI

Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä I, 9.9.2022-26.5.2023

perjantai klo 12.45-13.45



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen ja fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Erkki Kilpinen

Lisätietoja: Erkki Kilpinen p. 040 029 2720

Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä II, 9.9.2022-26.5.2023

perjantai klo 14.00-15.00



Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen ja fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito.

Ohjaaja: Anna-Liisa Pursiainen

Lisätietoja: Anna-Liisa Pursiainen p. 050 343 0715

Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmä, syksy 2022-kevät 2023

klo 14.30-15.45



Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

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: 22.9.22 ja 2.2.23 klo 10-10.30

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Pankakosken tehtaan eläkeläiset ry:n kuntosaliryhmä, 16.9.2022-12.5.2023

klo 15.00-16.00



Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Eläkeläisille liikuntaa ja lihaskunnan ylläpitoa.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Irja Liuski

Lisätietoja: Irja Liuski p. 044 303 3044

LAUANTAI

Lieksan Sydänyhdistys ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä,

10.9.2022-13.5.2023



klo 09.00-10.15

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu sydänyhdistyksen jäsenille.

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

Ohjaaja: vertaisohjaaja Aila Pulkkinen

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

P-K:n Seniorit ry/Lieksa kuntosaliryhmä, 10.9.2022-13.5.2023

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

P-K:n Syöpäyhdistys, Lieksan osasto, kuntosali- ja tasapainoryhmä,

18.9.2022-14.5.2023

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. 040 1044 770

Aukioloajat

	Talviaika	Kesäaika
Ma	klo 12 - 20	11 - 20
Ti	klo 6 - 20	6 - 20
Ke	klo 8 - 20	8 - 20
To	klo 8 - 20	8 - 20
Pe	klo 6 - 20	6 - 20
La	klo 10 - 17*	suljettu
Su	suljettu	suljettu

*naisten vuoron aikaan 11-17



Juhlapyhien aattona suljemme klo 17.

Uintihinnat:

Arkipäivisin klo 8 - 20:

- Aikuiset 6,00 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet ja työttömät 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 ja työttömät 39 €
- Lapset (7-11 v) 25 €

Sarjaliput (30 kpl sarja)

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

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

- Aikuiset 165 €
- Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %), varusmiehet ja työttömät 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 €

Alennettuun hintaan oikeutettujen tulee esittää kassalla todistus alennusoikeudestaan:

Eläkepääätös/eläkeläiskortti, opiskelijakortti, lääkärintodistus invaliditeetistä (haitta-aste 50%), todistus varusmiespalveluksesta tai työttömyydestä (korkeintaan 3 kk vanha [TE-toimiston verkkopalvelusta tulostettu todistus](#) tai työttömyyskorvauksen maksukuitti (tulotiedot voi peittää).

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 (9-väyläinen) ja Timitran hiihtokeskuksessa Ylätie 20 (18-väyläinen). Omat frisbeet.

BOCCIA-KENTÄT

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

LIEKSAN KIMPPAKYYTI

1.8.2021 – 31.7.2024

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.

Asiointiaika keskustassa 2,5-3 tuntia.

Näin tilaat kyydin:

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

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 7.00-15.30 välisenä aikana.

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumerot:

Keskusta - Lieksanjoen eteläpuoli ja takaisin p. 050 301 9571

(Rauhala, Rantala, Pankakoski jne.)

Keskusta - Lieksanjoen pohjoispuoli ja takaisin p. 040 530 9147

(Merilä, Partalanmäki, Surpeenvaara jne.)

Viekijärvi-Mätäsvaara-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin

Lähtö kylältä n. klo 8, lähtö keskustasta n. klo 11.

Autoilija: Ollin Palvelutaksi ja Tilausajot Oy

Tilausnumero: p. 040 859 1513

Viensuu-Kylänlahti-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin

Lähtö kylältä n. klo 8, lähtö keskustasta n. klo 11.30

Autoilija: Osmo Siponen

Tilausnumero: p. 0500 374 057

Jongunjoki-Pankajärvi-Lieksa ja takaisin, torstaisin

Lähtö kylältä n. klo 10, lähtö keskustasta n. klo 15.

Autoilija: Samimatkat Oy

Tilausnumero: p. 040 821 8523

Jaakonvaara-Sokojärvi-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin

Lähtö kylältä klo 8.30-9, lähtö keskustasta klo 12.30-13.00

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Ruunaa-Lieksa ja takaisin, maanantaisin

Lähtö kylältä n. klo 7.15, lähtö keskustasta klo 11.00-11.30

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Vuonislahti-Vuonijärvi-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin

Lähtö kylältä n. klo 7.00, lähtö keskustassa klo 10.30-11.00.

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Patvinsuo-Hattuvaara-Lieksa ja takaisin, torstaisin

Lähtö kylältä n. klo 7.15, lähtö keskustasta klo 11.00-11.30

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Lisäksi asiakkailta on mahdollisuus käyttää Lieksan alueen koulukyytivuoroista Pankakoski-Lieksa ja Vuonislahti-Lieksa reittejä asiointiliikenteeseen koulupäivien aikana.

Asiakkaat nousevat kyytiin koulukyytipysäkeiltä, asiakasmaksu maksetaan suoraan liikennöitsijälle.

Koulukyytien tarkat pysäkit ja kellonajat:

www.lieksa.fi/kimppakyyti

Lisätietoja:

Lieksan kaupunki

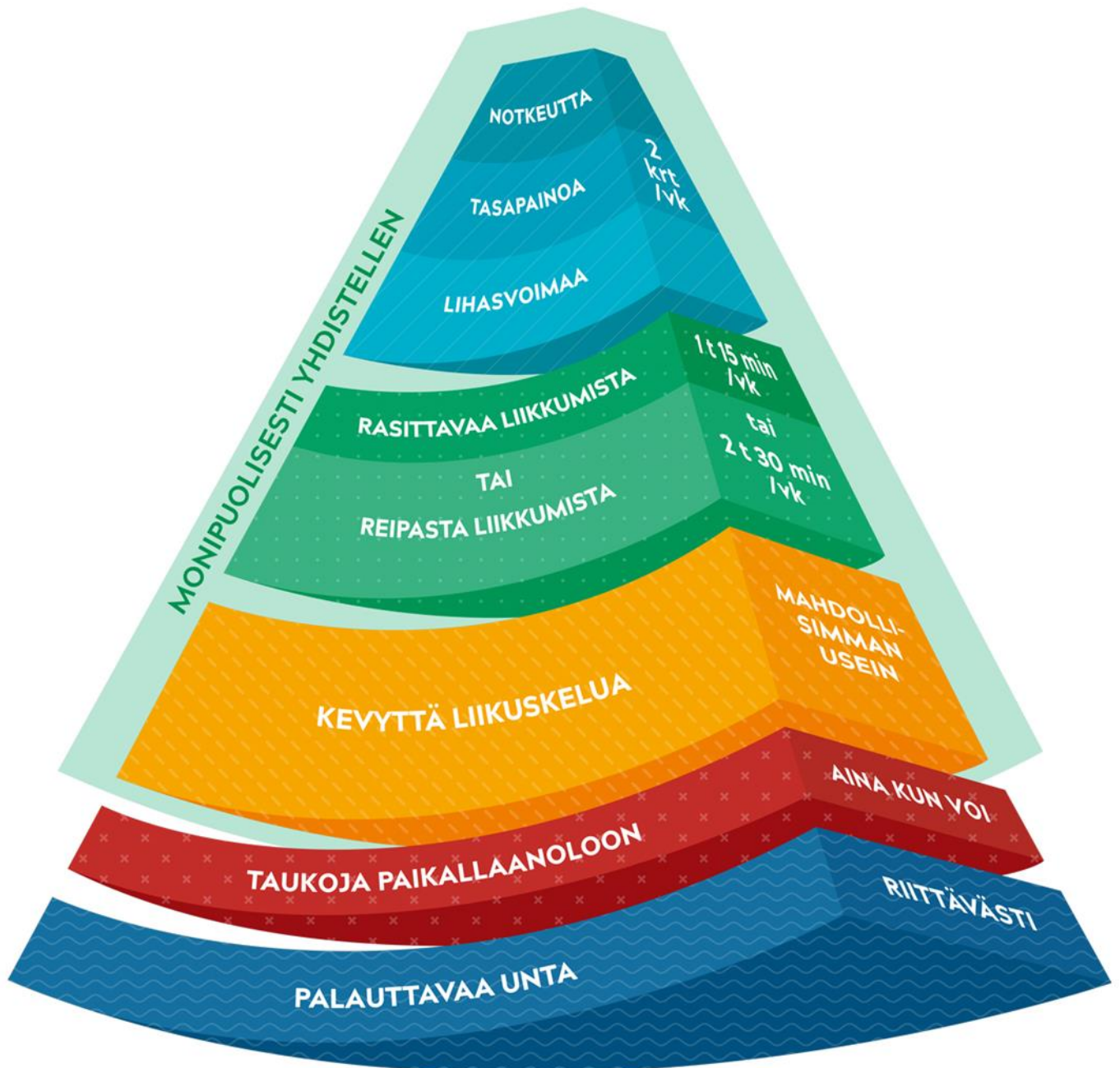
Asiakaspalvelu, arkisin klo 9-15

p. +358 40 1044 710

asiakaspalvelu@lieksa.fi



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.

Lihhasvoimaa, 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 kunnon 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**
p. 040 1044 113
- **Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi**
p. 040 1044 114



sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@lieksa.fi

**Liikuntatoimen ryhmät eivät kokoonu
syksyllä 2022 viikolla 42 ja keväällä 2023 viikolla 11**

LIEKSA

**Siun
SOTE**

