

# **Terveyttä edistävän liikunnan kalenteri**



**Lieksan alueen erityis- ja  
terveysliikuntapalvelut  
kausi 2024-2025**



## SISÄLTÖ

Yhteistyössä Kuntoa ja terveyttä .....	4
Tunnista tasosi – valitse liikuntaryhmä oikein .....	5
Ilmoittautuminen.....	5
Viikkokalenteri .....	6
Tuolivoimistelut .....	8
Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu .....	9
Vesijummat .....	10
Vire-Lavis.....	11
Kevennetty voimistelu .....	11
Lavis-lavatanssijumppa®.....	11
FasciaMethod®.....	12
Tuntikuvauksia.....	13
<b>SIUNSOTEN RYHMÄT.....</b>	<b>14</b>
<b>KANSALAIPOISTON RYHMÄT</b>	
Senioripilates .....	14
<b>VERTAISOHJATUT RYHMÄT</b>	
Maanantai .....	15
Tiistai .....	16
Keskiviikko .....	16
Torstai .....	17
Perjantai .....	18
Lauantai.....	19
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 Härkönen**, 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>
--	--

### ILMOITTAUTUMINEN ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAAN:

Lieksan kaupungin liikuntatoimen järjestämiin liikuntaryhmiin voi ilmoittautua 2.9.2024 alkaen. Voit ilmoittautua puhelimitse Tuula Aikioniemi p. 040 1044 114, tekstiviestillä tai sähköpostilla: [tuula.aikioniemi@lieksa.fi](mailto:tuula.aikioniemi@lieksa.fi)

## VIIKKOKALENTERI

<b>Klo</b>	<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>
<b>8-9</b>			
<b>9-10</b>		Sydänvesijumppa	Kuntosali/tasapaino I Yrjönhovi
<b>10-11</b>	Kehitysvammaisten tuolivoimistelu		Kuntosali/tasapaino II Yrjönhovi
<b>11-12</b>	Avoin Liisan omatoimiryhmä Yrjönhovi Senioripilates alkeet kansalaisopisto		
<b>12-13</b>	Senioripilates jatko kansalaisopisto monitoimisali Lieksakodin kevyt tuolivoimistelu		Kuntosali/tasapaino III Karpalo
<b>13-14</b>	Vire-Lavis kulttuurikeskus monitoimisali	Kevennetty voimistelu kulttuurikeskus monitoimisali	
<b>14-15</b>	KUNTOA KEHOLLE Karpalo	Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä Yrjönhovi	Kuntosali/tasapaino IV Karpalo
<b>15-16</b>		Allas-lavis® Kuntopartio Karpalo	Kuuselan Kunto Karpalo
<b>16-17</b>	Avoin seniorikuntosaliryhmä Yrjönhovi	Pielisen Pirteät ry kuntosali Yrjönhovi	
<b>17-18</b>			
<b>18-19</b>	Pielisen Karjalan Senioriopettajat/kunto sali Yrjönhovi		

**Ryhmiä tarkemmat tiedot löytyvät sisäsivuilta**

## VIIKKOKALENTERI

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehitysvammaisten allasjumppa			
KKK-allasjumppa			
	Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmä monitoimisali		
		P-K:n seniorit ry/Lieksa kuntosali Yrjönhovi	P-K:n Syöpäyh. Lieksa Yrjönhovi
Itaruskon tuolivoimistelu Nivelpiiri Karpalo	Itseohjautuva ryhmä I Karpalo		
Lavis- lavitanssijumppa® Liehu Pirjon ryhmä Karpalo	Itseohjautuva ryhmä II Karpalo		
FasciaMethod® Liehu Lieksan Sydänyhdistys ry kuntosali Yrjönhovi	Pankakosken Tehtaan Eläkeläiset kuntosali Yrjönhovi		
Lieksan Eläkkeensaajat ry kuntosali Yrjönhovi	Lieksan Reumayhdistys ry kuntosali Yrjönhovi		

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, oikeudet muutoksiin pidätetään.

## TUOLIVOIMISTELUT

**Kehitysvammaisten tuolivoimistelu, 9.9.2024-28.4.2025**



**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, 9.9.2024-28.4.2025**



**maanantai klo 12.00-12.30**

**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, 12.9.2024-24.4.2025**



**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



## KUNTOSALI- JA TASAPAINOHARJOITTELU

**Kuntosali- ja tasapainoryhmä I, 2.10.2024-30.4.2025**

**keskiviikko (vasta-alkajat) klo 8.30.-10.00**

**Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6**

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoarjoitteluna.

Ohjaaja: Kuntotohtaja Kirsi Oinonen ja erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula

Aikioniemi

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



**Kuntosali- ja tasapainoryhmä II, 2.10.2024-30.4.2025**

**keskiviikko (vasta-alkajat) klo 10.15-11.45**

**Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6**

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoarjoitteluna.

Ohjaaja: Kuntotohtaja Kirsi Oinonen ja erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula

Aikioniemi

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



**Kuntosali- ja tasapainoryhmä III, 2.10.2024-30.4.2025**

**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 IV, 2.10.2024-30.4.2025**

**keskiviikko (jatkoryhmä) klo 14.00-15.30**

**Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2**

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kiertoarjoitteluna.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

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



**Huom!** Tiedotustilaisuus **ke 25.9.24 klo 10.15** Yrjönhovin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

## VESIJUMPAT

**Sydänvesijumppa**, 17.9.2024-29.4.2025

**tiistai klo 9.00-9.30**

**Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7**

Ryhmä on kaikille avoin.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 € eläkeläiset, 6,60 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

**Allas-lavis®**, 17.9.2024-29.4.2025

**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 perinteisemmillä vesijumppaliikkeillä.

Allas-laviksessa soi lavatanssimusiikki humpasta jenkkaan ja sambasta rockiin.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 € eläkeläiset, 6,60 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

**Kehitysvammaisten vesijumppa**, 19.9.2024-24.4.2025

**torstai klo 9.00-09.30**

**Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7**

Ryhmä on suunnattu erityisesti kehitysvammaisille.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 €

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

**KKK-allasjumppa**, 20.9.2024-24.4.2025

**torstai klo 10.00-10.30**



**Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7**

Kaikille avoin ryhmä.

Teemalla monipuolista, reipasta vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 € eläkeläiset, 6,60 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

## VIRE-LAVIS

**Vire-Lavis, 9.9.2024-28.4.2025**

**maanantai klo 13.30-14.15**

**kulttuurikeskus, monitoimitali, 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, 10.9.2024-29.4.2025**

**tiistai klo 13.30-14.15**

**kulttuurikeskus, monitoimitali, 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®, 12.9.2024-24.4.2025**

**torstai klo 14.30-15.15**

**Hyvinvointikeskus Liehu, lohko 3, Kainuuntie 7**

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®**, 12.9.2024-24.4.2025



**torstai klo 15.30-16.30**

**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 13.30-14.15, kulttuurikeskus, monitoimisali**

Vire-Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto. Vire-Lavis-tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla liikutaan tuttuun 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 15.30-16.30, 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) mukailen.

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:**

\*olkapäryhmä \*neurologinen ryhmä \*nivelryhmä \*parkinsonryhmä  
\*selkäryhmä \*dystoniaryhmä \*useita ikäihmisille suunnattuja ryhmiä

Ryhmät ovat maksullisia.

Terveysaseman fysioterapian ryhmien alkamisesta ilmoitetaan myöhemmin.

Tiedustelut: SiunSote terveystasema fysioterapia Lieksa

## **KANSALAIPOISTON RYHMÄT**

### SENIORIPILATES

**SenioriFasciaMethod® & Pilates, alkeet 9.9.2024**  
**maanantai klo 10.45-11.45**



**Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11**

Tällä tunnilla yhdistetään molempien liikuntamuotojen parhaat harjoitukset. Teemme tunnin aluksi FasciaMethod liikkeitä, joilla avataan kehoa ja lihaskalvoja eli fascioita. Jatketaan Pilateksen venytys- ja voimaharjoitusliikkeillä, jotka vahvistavat keskivartaloa. Sopii kaikille, jotka haluavat kehoa avaavan ja lihaskipuja helpottavan, erityisesti selkävaivoista kärsiville. Harjoittelussa huomioidaan ryhmän toiveet ja edetään niiden mukaan. Oma matto ja pieni tynny mukaan.

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 040 1044 106

**Senioripilates jatko 9.9.2024**  
**maanantai klo 12.00-13.00**



**Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11**

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

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 040 1044 106

# VERTAISOHJATUT RYHMÄT

## MAANANTAI

**Liisan omatoimiryhmä, syksy 2024-kevät 2025**

**klo 11.00-12.00**

**Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6**

Ryhmä on jatkoryhmä omatoimiseen lihasvoiman ja tasapainon sekä henkisen vireyden ylläpitämiseen.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Liisa Koivula

Lisätietoja: Liisa Koivula p. 040 753 2926

**KUNTOA KEHOLLE, syksy 2024-kevät 2025**

**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

Lisätietoja: vertaisohjaaja Aulis Vänskä p. 040 720 3052

**Avoin seniorikuntosaliryhmä, 2.9.2024-26.5.2025**

**klo 16.30-17.45**

**Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6**

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

Ohjaaja: vertaisohjaaja Anja Mara

Lisätietoja: Anja Mara p. 050 437 2787



**Pielisen Karjalan Senioriopettajat, 2.9.2024-26.5.2025**

**klo 18.00-19.15**

**Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6**

Ryhmä on suunnattu senioriopettajille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Anja Laakkonen

Lisätietoja: Anja Laakkonen p.040 067 4531

## TIISTAI

**Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä, 10.9.2024-13.5.2025**

**klo 14.30-15.45**



**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, 10.9.2024-27.5.2025**

**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,**

**3.9.2024-27.5.2025**

**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

## KESKIVIIKKO

**Kuuselan kunto, syksy 2024-kevät 2025**

**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



## TORSTAI

**Nivelpiiri, 12.9.2024-22.5.2025**

**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

**Pirjon ryhmä, 5.9.2024-22.5.2025**

**klo 15.15-16.30**

**Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2**

Tavoitteena fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito lihasvoima- ja tasapainoharjoituksilla.

Ohjaaja: Pirjo Honkanen

Lisätietoja: Pirjo Honkanen p. 040 765 0614

**Lieksan Sydänyhdistys ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä,**

**5.9.2024-8.5.2025**

**klo 16.00-17.15**



**Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6**

Ryhmä on suunnattu sydänyhdistyksen jäsenille.

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

Ohjaaja: vertaisohjaaja Tyyne Turunen

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

**Lieksan Eläkkeensaajat ry:n kuntosali- ja tasapainoryhmä,**

**5.9.2024-24.4.2025**

**klo 17.30-18.45**

**Yrjönhovin monitoimisali, 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, 6.9.2024-23.5.2025**

**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, 6.9.2024-23.5.2025**

**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 2024-kevät 2025**

**klo 11.00-13.00**

**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: 26.9.24 ja 6.2.25 klo 11-11.30

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

**Pankakosken tehtaan eläkeläiset ry:n kuntosaliryhmä, 13.9.2024-9.5.2025**

**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



**Lieksan Reumayhdistys ry:n kuntosaliryhmä, syyskuu 2024-toukokuu 2025**

**klo 16.15-17.30**

**Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6**

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille omatoimiseen kuntoutukseen

Ohjaaja: vertaisohjaaja Salme Kärki

Lisätietoja: Salme Kärki, p. 050 338 3012

## LAUANTAI

**P-K:n Seniorit ry/Lieksa kuntosaliryhmä, 8.9.2024-10.5.2025**

**klo 12.00-13.15**

**Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6**



Ryhmä on suunnattu eläkeläisille lihasvoiman ja tasapainon ylläpitoon.

Ohjaaja: Matti Hokkanen

Lisätietoja: Matti Hokkanen p. 050 583 8097

## SUNNUNTAI

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

**15.9.2024-11.5.2025**

**klo 12.00-13.15 Yrjönhovin monitoimitali, Moisionkatu 6**



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

Ohjaaja: vertaisohjaaja Silja Nevalainen

Lisätietoja: Silja Nevalainen, p. 050 556 0020

# UIMAHALLI

Kainuuntie 7, 81700 Lieksa  
p. 040 1044 770

## Aukioloajat

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

\*naisten tai miesten vuoron aikaan 11-17



Juhlapyhien aattona suljemme klo 17.

## Uintahinnat:

### Arkipäivisin klo 8 - 20:

- Aikuiset 6,60 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet ja työttömät 5,00 €
- Lapset (7-11 v) 4,00 €

**Aamu-uinti** (Ti ja Pe klo 6-8) 5,50 €

Lippuun sis. uintiaika on 2 h

### Sarjaliput (10 kpl sarja)

- Aikuiset 55 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet ja työttömät 43 €
- Lapset (7-11 v) 31 €

### Sarjaliput (30 kpl sarja)

- Aikuiset 145 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet ja työttömät 111 €
- Lapset (7-11 v) 70 €

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

- Aikuiset 182 €
- Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet ja työttömät 160 €
- Nuoret (12-18 v) 146 €
- Lapset (7-11 v) 110 €

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

- Aikuiset 330 €  
Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%) ja varusmiehet 260 €
- Nuoret (12-18 v) 232 €
- Lapset (7-11 v) 187 €

Alennettuun hintaan oikeutettujen tulee esittää kassalla todistus alennusoikeudestaan:

Eläkepäätös/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 – 31.7.2025

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](http://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, keskiviikkoisin**

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

Autoilija: Samimatkat Oy

Tilausnumero: p. 050 317 7120

**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 asiakkailla 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](http://www.lieksa.fi/kimppakyyti)

**Lisätietoja:**

Lieksan kaupunki

Asiakaspalvelu, arkisin klo 9-15

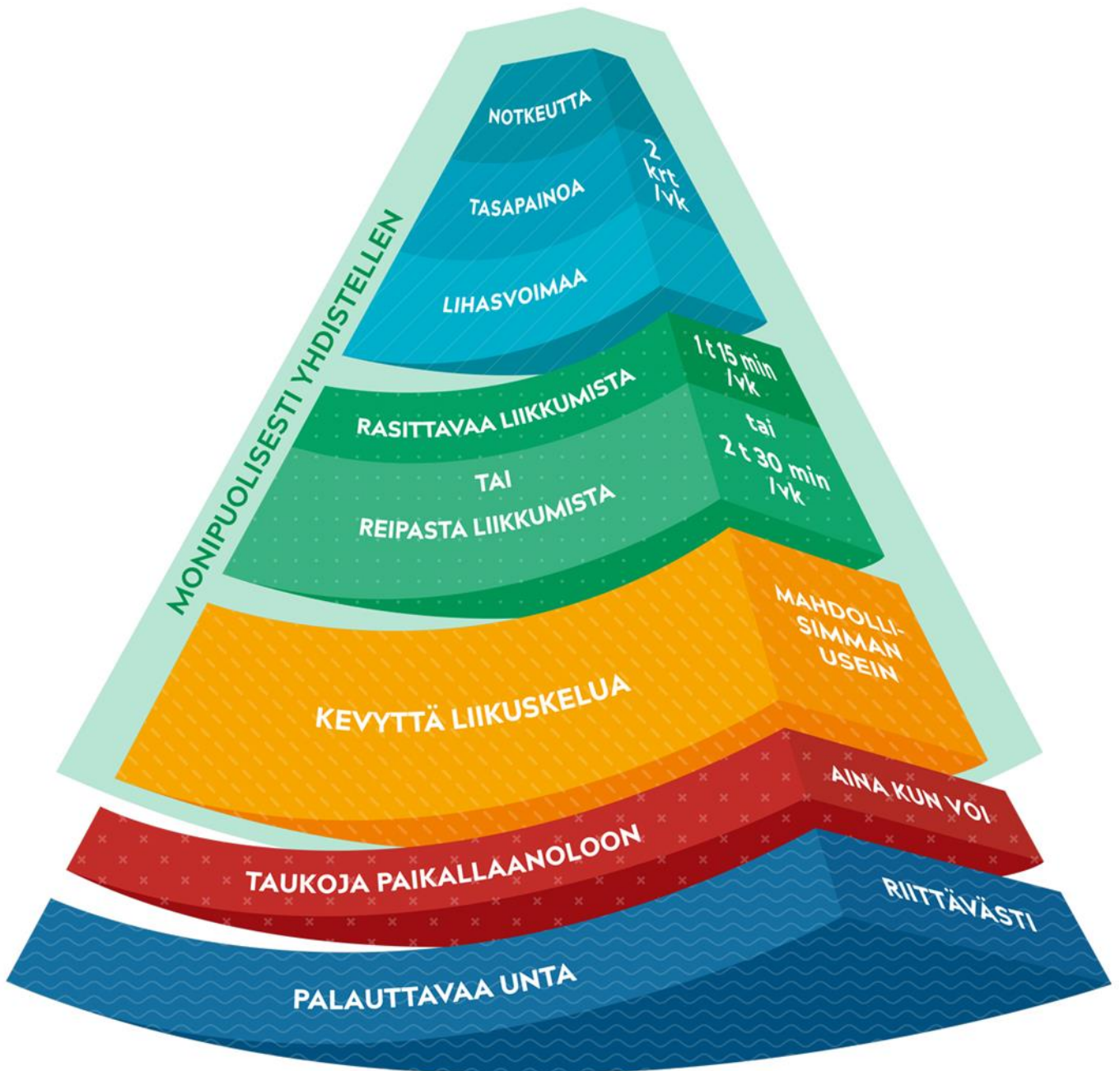
p. +358 40 1044 710

[asiakaspalvelu@lieksa.fi](mailto: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](mailto:etunimi.sukunimi@lieksa.fi)

**Liikuntatoimen ryhmät eivät kokoonnu  
syksyllä 2024 viikolla 41 ja keväällä 2025 viikolla 11**

**LIEKSA**

**Siun  
SOTE**

