



VOIMAA VANHUUTEEN

LIIKUNTAKALENTERI

Tähän liikuntakalenteriin on koottu kiuruvetisille ikäihmisille ja erityisryhmille soveltuvat liikuntaryhmät toimintakaudella 2017- 2018.

Kiuruveden kaupunki Liikuntapalvelut
Kiuruveden kaupunki Kansalaisopisto
Ylä-Savon SOTE, Virranrannan päivätoiminta
Järjestöt ja seurat

KIURUVEDEN KAUPUNKI LIIKUNTAPALVELUT

Toimintaan voivat osallistua kaikki kiuruvetiset eläkeläiset sekä henkilöt, joilla on sairauden, vamman tai toimintarajoitteisuuden vuoksi vaikeuksia harrastaa terveyden kannalta riittävästi liikuntaa ja käyttää yleisiä liikuntapalveluja. Ryhmää valitessasi huomioithan ryhmien kuormitustasot helppo, keskitaso ja vaativa.

TOIMINTAKAUDET

Syyskausi alkaa 11.9.2017 ja päättyy 8.12.2017

Kevätkausi alkaa 8.1.2018 ja päättyy 27.4.2018

Syyslomaviikolla 42 ja hiihtolomaviikolla 10 ei ole ohjattua toimintaa.

Huom! Vesiliikuntaryhmät ovat tauolla koko kauden uimahallin remontin vuoksi.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

Ryhmiiin ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä ohjaajalle.

Viikolla 37 olet tervetullut tutustumaan ryhmiin veloituksetta.

Liikuntasihteeri Lassi Myllylä p. 040 759 5005, lassi.myllyla@kiuruvesi.fi

Erytisliikunnanohjaaja Sonja Kärkkäinen p. 040 592 5695, sonja.karkkainen@kiuruvesi.fi

SENIORIKUNTOSALI

HELPPO Tiistai klo 14.30-15.15

VAATIVA Keskiviikko klo 15.00-16.00

KESKITASO Perjantai klo 8.30-9.30

Kiuruveden uimahallin kuntosali. Hinta: koko kausi 30 €, puolikausi 20 €

Seniorikuntosaliryhmässä harjoitellaan kuntosalilaitteilla paikka- tai kiertoarjoittelun periaatteella.

Harjoittelukerralle valitaan 10 – 20 laitetta eri lihasryhmille. Jokaisessa laitteessa työskennellään tietty aika- ja harjoitusmäärä. Jos olet aloittelija tai haluat harjoitella rauhalliseen tahtiin, valitse ryhmä helppo.

YHTEISPELIT

Lentopallo Maanantai klo 14.00-16.00

Lentopallo Keskiviikko klo 14.00-16.00

Sisäcurling Maanantai klo 14.00-16.00 (4.9. alkaen)

Boccia Perjantai klo 10.00- 11.00

Ryhmät kokoontuvat Liikuntahallilla (sisäänkäynti pukuhuoneiden ovista 10 min ennen vuoron alkua). Ryhmät ovat maksuttomia ja ohjaajina ovat vertaisohjaajat.

VOIMA JA TASAPAINO- TUOLIJUMPPA (HELPPO)

Rinnekeittiö Maanantai klo 13.45- 14.30

Yhtylän palvelukeskus Tiistai klo 12.30- 13.15

Hinta: koko kausi 20 €, puolikausi 15€

Jumpat sisältävät kevyttä istumajumppaa, jossa hyödynnetään musiikkia ja erilaisia välineitä. Jumpat

harjoittavat lihaskuntoa, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Tuolijumppa soveltuu henkilöille, joiden toiminta- ja liikuntakyky on heikentynyt. Ryhmässä jokainen liikkuu turvallisesti omien kykyjensä ja päivän kunnon mukaisesti. Ryhmä sopii myös apuvälineillä liikkuville.

VOIMA JA TASAPAINO- AAMUJUMPPA (KESKITASO)

Torstai klo 10.15-11.00

Liikuntahalli A-Sali, Hinta: koko kausi 20 €, puolikausi 15 €.

Jumppa sisältää monipuolista istumajumppaa, jossa hyödynnetään musiikkia ja erilaisia välineitä. Ryhmässä tehdään liikkeitä myös alustoilla. Ryhmässä keskitytään erityisesti voiman ja tasapainon lisäämiseen sekä ylläpitämiseen. Ryhmässä toteutetaan vapaaehtoinen voima- ja tasapainotesti syys- ja kevätkaudella. Sopii aloittelijoille sekä heikentyneen toiminta- ja liikuntakyvyn omaavalle.

VOIMA JA TASAPAINO- KUNTOJUMPPA (VAATIVA)

Maanantai klo 15.00-15.45

Kiuruveden yläkoulun peilisali, Hinta: koko kausi 30 €, puolikausi 20 €

Jumppa sisältää monipuolista kuntojumppaa, jossa hyödynnetään musiikkia ja erilaisia välineitä. Ryhmässä keskitytään erityisesti voiman ja tasapainon lisäämiseen sekä ylläpitämiseen. Ryhmässä toteutetaan vapaaehtoinen voima- ja tasapainotesti syys- ja kevätkaudella. Ryhmä sopii kohtalaisen tai hyvän kuntotason omaavalle sekä aiemmin jumppaa harrastaneelle.

VOIMAA VANHUUTEEN - LIIKUNTANEUVONTAA IKÄIHMISSILLE

Ikäihmisten liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että iäkäs itse oivaltaa liikunnan tarpeen ja hyödyn. Ikäihmisiä neuvotaan löytämään mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseksi arjessa. Tarkoituksena on, että iäkäs motivoituu säännölliseen liikkumiseen. Voit varata ajan maksuttomaan liikuntaneuvontaan ma 4.9. alkaen erityisliikunnanohjaajalta p. 040 592 5695 tai liikuntasihteeriltä p. 040 759 5005.

KEHITYSVAMMAISTEN LIIKUNTA

Torstai klo 13.00-13.30 Tuolijumppa (Päivätoiminta Poijun tilat, Yrittäjäntie)

Torstai klo 14.00- 14.45 Liikuntaryhmä (Liikuntahalli)

Hinta: kokokausi tuolijumppa 20 € ja liikuntaryhmä 30 €

Ryhmät sisältävät monipuolista matalankynnyksen tuolijumppaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa.

LIIKU MIELI- HYVÄKSI LIIKUNTARYHMÄ (mielenterveyskuntoutujat)

Maanantai klo 10.00- 11.00 Liikuntahalli

Ryhmät sisältävät monipuolista matalankynnyksen tuolijumppaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa.

LIIKU MIELI HYVÄKSI – PINGIS (mielenterveyskuntoutujat)

Tiistai klo 12.00-13.30 (Varapäreen avoinvuoro)

Keskiviikko klo 15.00-16.00 (Pysäkin avoinvuoro)

Liikuntahallin juoksusuora (sisäänkäynti pukuhuoneiden ovista 10 min ennen vuoron alkua)

KIURUVEDEN KANSALAIPOISTO

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT

<https://www.opistopalvelut.fi/kiuruvesi>

Auli Vaalama p. 040 527 1798

Arja Laukkanen p. 040 527 1633

SENIORITANSSIN ALKEET (HELPPO), kurssinumero 066524

KULTTUURITALO, Kiurusali, Lähteentie 10 A

Sari Kautto, erityisliikunnanohjaaja

Kurssimaksu 30 €

pe 12.00-12.45

29.9.-1.12.2017, 9 t

12.1.-4.5.2018, 15 t

Ilmoittautuminen 15.9.2017 mennessä

Ohjaajan opastamana tanssitaan piiri- ja seuratanseja. Harjoitetaan samalla tasapainoa, koordinaatiota ja muistia. Ryhmä on tarkoitettu täysin aloittelijoille, vain vähän aikaa tanssia harrastaneelle ja niille tanssijoille, jotka pitävät rauhallisista ja helpoista tansseista.

SENIORITANSSIN JATKO (KESKITASO/VAATIVA), kurssinumero 066525

KULTTUURITALO, Kiurusali, Lähteentie 10 A

Sari Kautto, erityisliikunnanohjaaja

Kurssimaksu 30 €

pe 13.00-13.45

29.9.-1.12.2017, 9 t

12.1.-4.5.2018, 15 t

Ilmoittautuminen 15.9.2017 mennessä

Ryhmä on jo useamman vuoden senioritanssia harrastaneelle ja haasteellisempia tansseja kaipaavalle tanssijalle. Sopii erinomaisesti ikäihmisille ja parantaa tasapainoa, muistia sekä liikkuvuutta. Tanssitaan seura- sekä round-tansseja eli piirissä tanssittavia tansseja ilman parinvaihtoa.

KANSALAIISOPISTON KUNTOLIIKUNTARYHMÄT

Kuntoliikuntaryhmissä pyritään ylläpitämään ja parantamaan tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Päälle joustavat vaatteet ja jumppatossut. Kurssit sopivat naisille ja miehille.

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088105

Korpijoki, Korvikko, Korpjoentie 770

Maija Hakola, tanssin tuntiohjaaja

Kurssimaksu 35 €

su klo 13.00-14.00

1.10.-3.12.2017, 12 t

7.1.-29.4.2018, 20 t

Ilm. 15.9.2017 mennessä

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088107

Niemiskylä, ent.koulu, Kalliokylänt. 700

Maija Hakola, tanssin tuntiohjaaja

Kurssimaksu 35 €

ti klo 10.30-11.30

26.9.-28.11.2017, 12 t

9.1.-24.4.2018, 20 t

Ilm. 12.9.2017 mennessä

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088109

Rapakkojoki, ent. kauppa, Ryttyntie 579

Maija Hakola, tanssin tuntiohjaaja

Kurssimaksu 35 €

ti klo 12.15-13.15

26.9.-28.11.2017, 12 t

9.1.-24.4.2018, 20 t

Ilm. 12.9.2017 mennessä

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088113

Luupuvesi, koulu, Salahmintie 1109

Marja Niiranen, käynyt alan kursseja

Kurssimaksu 35 €

ma klo 19.00-20.00

25.9.-27.11.2017, 12 t

8.1.-23.4.2018, 20 t. Ilm. 11.9.2017 mennessä

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088115

Sulkavanjärvi, Aapiskukko, Pielavedentie 1899

Eila Huuskonen, käynyt alan kursseja

Kurssimaksu 35 €

ti klo 19.00-20.00

26.9.-28.11.2017, 12 t

9.1.-24.4.2018, 20 t

Ilm. 12.9.2017 mennessä

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088125

Rytty, koulu, Viitaperäntie 921

Eila Huuskonen, käynyt alan kursseja

Kurssimaksu 35 €

to klo 18.30-19.30

28.9.-30.11.2017, 12 t

8.1.-3.5.2018, 20 t

Ilm. 14.9.2017 mennessä

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088126

Nivan koulu, Soinintie 2

Marja Niiranen, käynyt alan kursseja

Kurssimaksu 35 €

su klo 18.00-19.00

1.10.-3.12.2017, 12 t

7.1.-29.4.2018, 20 t

Ilm. 15.9.2017 mennessä

KUNTOLIIKUNTA (KESKITASO/VAATIVA), kurssinnumero 088137

Lahnanen, Mäkipirtti, Lahnastentie 386

Marita Partanen, käynyt alan kursseja

Kurssimaksu 35 €

ke klo 19.00-20.00

27.9.-29.11.2017, 12 t

10.1.-25.4.2018, 20 t

Ilm. 13.9.2017 mennessä

YLÄ-SAVON SOTE KUNTAYHTYMÄ

VIRRANRANNAN PÄIVÄTOIMINNAN RYHMÄT

Päivätoiminta kokoontuu arkisin ma- pe klo 8-14 Virranrannassa.

Ryhmiiin hakeudutaan Asiakasneuvonta Ohjurin kautta tarvearvion pohjalta.

Jokaiseen ryhmään sisältyy liikuntaa. Kokopäiväryhmien lisäksi maanantaisin järjestetään puolipäiväryhmät, jotka kokoontuvat aamu- tai iltapäivällä. Aamupäivän ryhmä kokoontuu klo 8.00-12.30 ja iltapäivän ryhmä klo 11.00-14.00.

Päivätoiminnan henkilökunta on yhdessä kuntahoitajan kanssa ohjaamassa voima-/tasapainoharjoittelua ja muusta toiminnasta vastaa päivätoiminnan henkilökunta.

Maanantai

Puolipäiväryhmät

Voima- ja tasapainoharjoittelua klo 9:00 -12:00.

Tiistai

Kokopäiväryhmä (Omaishoidettavat), neurol. ryhmä

Voima- ja tasapainoharjoittelua klo 9:00 -12.00

Keskiviikko

Kokopäiväryhmä

Aamupäivällä: Voima- ja tasapainoharjoittelua klo 9:00 -12:00

Iltapäivällä: Arjen toiminnot klo 12:30 – 14:00

Torstai

Kokopäiväryhmä

Voima- ja tasapainoharjoittelua klo 9:00 – 12:00.

Perjantai

Kokopäiväryhmä

Voima- ja tasapainoharjoittelua klo 9:00 – 12:00.

Näiden lisäksi kuntahoitajan ohjauksessa on tarpeen mukaan erillisiä kymmenen kerran voima- ja tasapainoryhmiä, jotka kokoontuvat 1-2 kertaa viikossa.

Yhteystiedot

Asiakasneuvonta Ohjuri p. 040 712 1190

Päivätoiminta p. 040 3556803

Kuntahoitaja p. 040 7121013

KIURUVEDEN VOIMISTELIJAT

Kiuruveden Voimistelijoiden jumppakausi alkaa maanantaina 4.9.2017. Jumppia voi kokeilla kahden viikon ajan maksutta. Jumppamaksu tulee olla maksettuna 18.9.2017 mennessä, jonka jälkeen jumppaan pääsee vain jäsenkorttia näyttämällä. Jäsenkortin voi lunastaa esittämällä maksukuitin suoritetusta maksusta. Tarkat ilmoittautumisohjeet ja hinnasto löytyy osoitteesta www.kiuruvedenvoimistelijat.fi.

NISKA-SELKÄJUMPPA

Sunnuntai klo 19.00- 20.00

Yläkoulun pieni sali

Ohjaajat Anneli Hautajärvi, Anja Huuskonen, Arja Puustinen ja Terttu Mertala-Korhonen
Tunti sopii kaikille. Erityisesti painotetaan niska- ja hartiaseudun sekä keskivartalon lihasvoiman, tasapainon ja liikkuvuuden lisäämistä ja rentouttamista. Myös sellaisten henkilöiden kannattaa tulla kokeilemaan, joilla on oireita kyseisillä alueilla. Aluksi lämmitellään hypyttömällä verryttelyllä. Varsinaisen lihaskunto-osuuden tehosteina käytetään keppejä, vastuskuminauhoja tai käsipainoja. Lopussa on venyttely- ja rentoutusosuus.

MIESTEN KUNTOVOIMISTELU

Keskiviikko klo 19.00- 20.00

Yläkoulun pieni sali

Ohjaajat Paula Tossavainen, Terttu Mertala-Korhonen, Milla Hiekkaranta ja Anja Huuskonen
Monipuolista sisäliikuntaa rennossa porukassa. Ohjelmassa on kuntovoimistelua erilaisilla välineillä tai ilman. Lopuksi pitkät venyttelyt. Sopii kaikenkokoisille, -ikäisille ja –kuntoisille miehille.

VENYTTELYJUMPPA

Tiistai klo 19.00- 20.00

Yläkoulun pieni sali

Ohjaaja Arja Puustinen

Tunti alkaa rauhallisilla kehoa herättelevillä liikkeillä. Lämmittelemme kroppaa etupäässä kehon omaa painoa käyttäen erilaisin lihaskunto-, tasapaino- ja kiertoliikkein. Venyttelyosuuden aikana teemme sekä yksittäisille että useille eri kehonosille samanaikaisesti kohdistuvia liikkuvuusharjoitteita ja venytyksiä. Tunnin lopuksi teemme pienen rentoutusharjoituksen. Varusteeksi joustavat vaatteet, mielellään pitkälahkeiset housut, tossut tai jarrusukat. Tavoitteena liikkuva ja elastinen kroppa. Tule hyvällä tuulella!

JÄRJESTÖT JA SEURAT

Järjestöillä ja seuroilla on liikuntatoimintaa omissa tapaamisissaan. Tarkempia tietoja voi kysyä järjestöjen yhteyshenkilöiltä.

VANHUSNEUVOSTO

Eläkeliiton Kiuruveden yhdistys

Aune Hyvärinen p. 040 570 7691, hyvarinen.aune@gmail.com

Kiuruveden Eläkeläiset

Marja-Leena Kärkkäinen p. 040 189 2528, marjaleenakarkkainen@hotmail.com

Oikeutta eläkeläisille

Pekka Ahonen p. 050 5271511

Rintamaveteraanit

Olavi Martikainen p. 0400 203527

Kansalliset seniorit

Laina Kämäräinen p. 0400 203527

VAMMAISNEUVOSTO

Vuokko Niemelä p. 040 510 8774, vuokkoniemela@hotmail.com

Jaana Hynninen p. 040 6207145, jaana.hynninen@ylasavonsote.fi

Kiuruveden Invalidit

Raija Toivanen p. 050 342 0709, raija.toivanen59@gmail.com

Kiuruveden Sydänyhdistys

Helena Juntunen p. 045 853 9079, 0451146719@netti.fi

Kiuruveden Hengitysyhdistys

Valma Kaikkonen p. 050 4945 476, kiuruvesi@hengitysyhdistys.com

Kiuruveden Parkinsonkerho

Marja Partanen p. 050 3048360, marjapartanen36@gmail.com

Kiuruveden Syöpäyhdistys

Meeri Penttinen p. 040 562 7651

Kiuruveden Nivelpiiri

Leena Jauhiainen p. 050 5252 168, leena.jauhiainen@niveltieto.net

Kehitysvammaisten tuki ry

Eero Idström p. 040 553 1323, eero.idstrom@gmail.com

Ylä-Savon Aivohalvaus ja afasiayhdistys

Helena Sivonen p. 0400 526 553, helesivonen@gmail.com

Kiuruveden Diabetesyhdistys

Maija Laitinen p. 0400 917 673, laitinen.maija@luukku.com

Kiuruveden Epilepsiayhdistys

Ilpo Kastarinen p. 0400 912 589, ikastarinen@gmail.com

Kiuruveden Kuulonhuolto ry

Maija Tenhunen p. 050 5715030

Kiuruveden Näönhuolto ry

Liisa Remes p. 050 573 3886

Kiuruveden Varapäre ry

Kari Saastamoinen p. 0400 373080, kari.saastamoinen@ylasavonrasti.net

Helena Haataja p. 044 214 967

URHEILUSEURAT**Kiuruveden Voimistelijat ry**

Anja Huuskonen p. 040 5018929, anja.huuskonen@kivo.inet.fi

Kiuruveden Voimistelijoiden Uskollisuuden Kilta

Marja Partanen p. 050 3048360, marjapartanen36@gmail.com

Kiuruveden Urheilijat ry

Kari Saastamoinen p. 0400 3733080, kari.saastamoinen@ylasavonrasti.fi

Mikko Kouvalainen p. 040 7399432, mikko_sport@hotmail.com