



Kontiolahden kunnan

Ohjatun liikunnan kalenteri **kevät 2021**

Liikkuva Kontiolahti vuonna 2021

Vuosi 2020 jää varmasti historiankirjoihin yhtenä modernin ajan kummallisimmista. Pienenpieni koronavirus laittoi meidän koko maailmankuvamme uusiksi. Opimme, ettei terveys ole itsestäänselvyys ja opimme myös, kuinka yhdessä toimimalla voimme hillitä viruksen leviämistä yhteiskunnassamme. Nyt toivomme, että uusi vuosi tuo mukanaan uuden mahdollisuuden vapaampaan kanssakäymiseen ja liikkumiseen.

Rajoitusten ja suositusten keskellä teimme koko vuoden työtä liikkumisen edistämiseksi tulevaisuudessa. Kontiolahden kunnan uusi Liikkuva Kontiolahti 2021–2025-liikkumishjelma hyväksyttiin kunnanvaltuustossa joulukuussa 2020. Ohjelmaan on kirjattu kunnan yhteiset tahtotilat liikkumisen ja sitä kautta kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Jos haluat tutustua liikkumishjelmaan tarkemmin, löydät sen nettisivuiltamme www.kontiolahti.fi/liikkumishjelma.

Toivotamme kaikille aktiivista vuotta 2021!

Sari Jormanainen
Vapaa-aikapäällikkö
Kontiolahden kunta



Liikkuva

/ Sisällysluettelo

Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut / ryhmäkuvaukset	4-8
Kontiolahden kunta / Muita terveystoiminnan ryhmiä	9
Joensuun seudun kansalaisopisto / ryhmäkuvaukset	9
Liikuntasuositus yli 65-vuotiaille	10
Kuntosalien yleisövuorot	11
Liikkumispäiväkirja	12
Yhteystiedot	13

Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut

Kevätkausi 18.1.–21.5.2021 (talviloma vko 10)

Liikuntapalvelujen järjestämissä ryhmissä on edelleen käytössä ennakkoilmoittautuminen. Ryhmäkoko vaihtelee ryhmän mukaan. Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä kuitenkin siten, että kaikki halukkaat pääsisivät ainakin kerran viikossa treenaamaan.

Ilmoittautuminen alkaa torstaina 7.1. klo 8.00. Ilmoittaudu sähköpostitse eija.pennanen@kontiolahti.fi tai puhelimitse 050 428 5092. Aiemmin lähetettyjä tai puhelinvastaajaan jätettyjä ilmoittautumisia emme ota vastaan. Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin.

Ikivihreiden ryhmät on tarkoitettu ensisijaisesti yli 65-vuotiaille.

Vertaisohjatut ryhmät on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on jo kokemusta liikunnasta. Vertaisohjaus on toiminnan ohjausta saman ikäisten kanssa itsenäisesti tai ohjaajan tukemana.

Omatoimisiin ryhmiin voi osallistua, mikäli osaa toimia ja tehdä liikkeitä turvallisesti ja itsenäisesti.

Fysioterapian ryhmiin vain lääkärin läheteellä (puh. 013 330 2601 soittoaika klo 7.30–15.30).



Kontiolahti

Ryhmäkuvaukset

kevät 2021

RYHMIIN
ILMOITTAUTUMINEN
ALKAA 7.1. KLO 8

Maanantai

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kontiolahden liikuntahallin kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu / omatoimi

8.00–9.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosali
Jakokosken liikuntahallin kuntosali
Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille. Max. 10 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

11.05–11.50 Ikivihreiden vesivoimistelu, kuljetuksella
Liprakka, Liperi Ajankohta: 18.1.–3.5.2021
Reipas vesivoimistelu on suunnattu liikuntakykyisille ikäihmisille. Max. 25 hlö/ vesijumpakerta.
Ilmoittaudu ja kerro myös kytinnousupysäkkisi
Maksu: 5,20 € (varaa tasaraha)
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

Reitti: Kontiolahti (kirjasto klo 9.15) - Keskuskatu - Asema - Uuro - (vanha Nurmeksentie) - Kylmäoja - Lehmo - Jukolanportti - Marjala - Liperin Liprakka. Paluukyyti lähtee uimahallilta n. klo 12.30, kunnes kaikki kyydissä.

12.00–13.00 Kuntouttavan työtoiminnan kuntosali
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille.
Lisätiedot / Ohjaaja: puh. 013 330 5559

13.30–14.30 TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

14.30–15.30 Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille. Max. 15 hlö.
Ohjaaja: Omatoimi, avaimen nouto
Töpinästä ennen klo 14.00.
Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255

Tiistai

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun tutustuneille henkilöille. Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu

9.00–10.00 HEMI-kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat apua kuntosalilaitteiden kanssa tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan. Max. 15 hlö.
Ilmoittaudu puh. 050 4285092.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

- 9.00–10.00 Ikivihreiden kuntosaliryhmä**
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu
- 10.00–11.00 Ikivihreiden omatoimi kuntosaliryhmä**
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu omatoimisesti kuntosalilla kuntoileville. Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi
- 10.00–11.15 Kuperkeikkakerho**
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu Työtanhuan päiväasiakkaille.
Ohjaaja: Työtanhuan ohjaajat puh. 013 330 5632.
- 11.00–12.00 Ikivihreiden kuntosaliryhmä**
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu
- 12.00–13.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosalituokio**
Lehmon kuntosali
Kuntosaliryhmä on suunnattu kuntosalitoimintaa opetteleville, jotka ovat käyneet aiemmin liikunnanohjaajan opastuksessa. Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

- 11.30–12.30 Ikivihreiden matalan kynnyksen kuntosali**
Kuntotalo
Aloittelijoille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Ryhmään *ennakkoilmoittautuminen* ja siihen otetaan max. 10 henkilöä.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja
- 13.00–14.00 Ikivihreiden kuntosalicircuit**
Kuntotalo
Kuntosaliryhmä on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Ryhmässä tehdään liikkeet reippaaseen tahtiin. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja
- 14.00–15.00 Ikivihreiden kuntosalituokio**
Kuntotalo
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu
- 15.00–16.00 TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä I**
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

Keskiviikko

7.45–8.45 **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**
Kontiolahden liikuntahallin kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.
Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

9.15–10.30 **Tasapainoa ja kehonhallintaa ikivihreille**
Kuntotalo
Taitoa ja tasapainoa ikääntyville erilaisin harjoittein sekä kuntosalilaitteita.
Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja/vertaisohjattu

10.30–11.30 **Erytisryhmien sovellettu kuntosali**
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu Työtanhuan päiväasiakkaille.
Ohjaaja: Työtanhuan ohjaajat
Lisätietoja: 013 330 5636

11.00–12.00 **Paiholan kylän jumppa**
Entinen Kuurnan sairaalan kanttiini (kirjasto)
Ryhmässä tehdään monipuolista liikuntaa oman kehon painolla vertaisohjatusti sekä omatoimisesti.
Lisätietoja: Kaarina Saramäki / puh. 050 347 4598

11.00–12.00 **Sovellettu kuntosaliryhmä**
Kylmäojan koulun kuntosali
Ryhmä on omatoiminen ja suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Max. 10 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ryhmä ei kokoonnu koulujen lomaviikoilla.
Ohjaaja: omatoimi, ohjaus tarvittaessa

12.00–15.45 **Fysioterapian kuntosaliryhmät**
Kuntotalo
Ryhmät on suunnattu liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneille, jotka liikkuvat itsenäisesti tai apuvälineen (keppi, rollaattori) avulla.
Ryhmiin vain fysioterapian kautta.
Ohjaaja: fysioterapian henkilöstö
Lisätietoja: fysioterapeutti puh. 013 330 2601
(ma–pe klo 7.30–15.30)

Torstai

9.00–10.00 **Omatoiminen kuntosaliryhmä**
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka pärjäävät itsenäisesti kuntosalilla tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan.
Max. 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

10.00–11.30 **Ikivihreiden pelikerho + kuntosali**
Kuntotalo
Bocciaa ja muita sisäpelejä. Max 15 hlö.
Ohjaaja: vertaisohjattu / Kauko Riikonen, puh. 0400 487 584

10.00–11.00 **Ikivihreiden kuntosalicircuit**
Lehmon kuntosali
Kuntosaliryhmä on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Ryhmässä tehdään liikkeit reippaaseen tahtiin. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

11.00–12.00 Matalan kynnyksen kuntosali
Lehmon kuntosali
Aloittelijoille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Jokainen henkilö tekee liikkeen omaan tahtiin. Ryhmään ennakkoilmoittautuminen ja siihen otetaan max. 10 henkilöä.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

12.00–13.00 Erityisryhmien kuntosali
Lehmon kuntosali
Liikuntaryhmä on suunnattu mielenterveyskuntoutujille.
Ohjaaja: vertaisohjattu
Lisätietoja: puh. 0400 878916

13.00–14.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosalicircuit
Kuntotalo
Reipastahtinen kuntosaliryhmä jo aiemmin kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

14.00–15.00 Ikivihreiden kuntosalituokio
Kuntotalo
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu

15.00–16.00 TOIMI + Ikivihreitten kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoutujille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

15.30–16.30 Sovellettu liikuntakerho
Kontiolahden liikuntahalli
Parillisilla viikoilla alkaen viikolla 8 (25.2.2021) Kehitysvammaisille suunnattu vapaa-ajan liikunnallinen kerho.
Ilmoittautuminen: puh. 050 428 5092 tai eija.pennanen@kontiolahti.fi
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

Perjantai

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kontiolahden liikuntahallin kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

7.45–8.45 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu

8.00–9.00 Ikivihreiden omatoiminen kuntosali
Jakokosken liikuntahallin kuntosali
Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: omatoimi

8.00–9.00 Ikivihreiden kuntosaliryhmä
Lehmon kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*
Ohjaaja: vertaisohjattu

9.00–10.00 **Ikivihreiden omatoiminen tasapaino / kuntosaliryhmä**

Kuntotalo

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*

Ohjaaja: omatoimi

9.00–10.00 **Ikivihreiden omatoimi kuntosaliryhmä**

Lehmon kuntosali

Ryhmä on suunnattu omatoimisesti

kuntosalilla kuntoileville.

Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*

Ohjaaja: omatoimi

10.00–11.00 **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

Lehmon kuntosali

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*

Ohjaaja: vertaisohjattu

10.00–11.00 **Uusi! Ikääntyvien FasciaMethod –kehonhuolto**

Uusi

Kuntotalo (5 kerran opettelu. max. 10 hlöä/ryhmä)

Kehonhuoltotunti, jossa pyritään hellästi helpottamaan oman kropan jäykkyyksiä lihaskalvoille suunnatulla harjoittelulla. Opetellaan suorittamaan liikkeitä niin että jatkossa itsenäinen harjoittelu onnistuu.

Ennakkoilmoittautuminen läpi kauden.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

11.00–12.00 **Ikivihreiden omatoiminen kuntosalituokio**

Lehmon kuntosali

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin

kuntosalilla käyneille. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*

Ohjaaja: omatoimi

13.00–14.00 **TOIMI+ Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

Kuntotalo

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille.

Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*

Ohjaaja: omatoimi

14.30–15.00 **Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä**

Kuntotalo

Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille.

Ohjaaja: omatoim, avaimen nouto Töpinästä ennen klo 14.00. Max 15 hlö.

Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry /
puh. 045 888 1255

Muuta soveltavaa liikuntaa:

MOTO-kerho erityislapsille ja heidän perheilleen

Kerhossa tutustutaan monipuolisesti erilaisiin tapoihin viettää yhteistä vapaa-aikaa liikkuen.

Kerho toimii lauantaisin kerran kuussa,

ilmoittautuneiden kanssa sovitaan tarkemmin.

Ilmoittaudu puh. 050 428 5092.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja



Kontiolahden muut

Terveysliikuntaryhmät kevät 2021

Pe 7.15–8.15 **Aamuvirkkujen kuntopiiri**

Kontioniemen koulun liikuntasali

Ajalla: 18.1.–21.5.2021

Koko kehoa voimistava aamun aloitus. Sopii kaiken ikäisille. Kuntopiirin saa tehdä itselle sopivaan tahtiin. Max 15 hlö. *Ilmoittaudu.*

Hinta: maksuton

Ohjaus: Matti Kauppinen (vertaisohjattu)

Ti 18.00–19.00 **Kahvakuula, Kontioniemi**

Kintaisentien kenttä

Ajalla: 19.1.–25.5.2021.

Kuulaillaan ringissä ja vaihdellaan kuulumisia. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään eri lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä ja lopuksi venytellään.

Oma kuula ja juomapullo mukaan.

Hinta: maksuton

Ohjaaja: Matti Kauppinen

Kysy! **Liikuntaneuvonta**

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on auttaa asiakasta liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen. Jos et ole vielä löytänyt omaa lajiasi tai tapaasi liikkua, niin tule maksuttomaan liikuntaneuvontaan!

Lisätietoja: erityisliikunnanohjaaja Eija Pennanen
puh. 050 428 5092 tai eija.pennanen@kontiolahti.fi

Joensuun seudun kansalaisopisto

Ryhmäkuvaukset kevät 2021

**RYHMIIN
ILMOITTAU-
TUMINEN
KÄYNNISSÄ!**

Ke 12.15–13.00 **Seniorit: Treeni kevät OPSET, 86563821K**

Lehmon monitoimitalo, sali

Kylmäojantie 49, 80710, LEHMO

Opettaja: Noora Kolunsarka

Kevätlukukausi: 13.1.–14.4. (Oppitunteja: 13)

Hinta: 34 €

Ti 18.00–19.15 **Kuntosali A, 84564421**

Lehmon koulu, kuntosali

Kylmäojantie 6, 80710, Kontiolahti

Opettaja: Juha Pasanen

Kevätlukukausi: 12.1.–13.4. (Oppitunteja: 21,5)

Hinta: 64 €

To 18.00–19.15 **Kuntosali B, 84564621**

Kontiolahden liikuntahalli, kuntosali

Karpalokaari 8, 81100, Kontiolahti

Opettaja: Jenni Raassina-Asikainen

Kevätlukukausi: 14.1.–15.4. (Oppitunteja: 20)

Hinta: 60 €

Ke 17.00–18.30 **Kuntonyrkkeily alkeet, 84564821**

Kontiolahden kamppailusali

Karpalokaari 8, 81100, Kontiolahti

Opettaja: Jussi Taipale

Kevätlukukausi: 13.1.–14.4.2021 (Oppitunteja: 26)

Hinta: 78 €

Tarkemmat tiedot ryhmistä / tiedustelut ja ilmoittautuminen: www.opistopalvelut.fi/joensuu



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
ukkinstituutti.fi



Kontiolahden kuntosalit

Kuntosalien käyttäjät kulkutunnisteella:

Päivä	Liikuntahallin kuntosali	Lehmon koulun kuntosali
Ma-pe	Klo 5.30–8.45 (ti, to) klo 5.30–7.45 (ma, ke, pe) klo 15.00–22.00	klo 15.00–22.00
La-su	klo 5.30–22.00	klo 5.30–22.00

Katso varatut kuntosalivuorot ao. tilan kohdalta tilavarausjärjestelmästä <https://kontiolahti.asio.fi> tai nettisivuiltamme www.kontiolahti.fi/kuntosali.

Hinnasto

Palvelu/tuote	Normaalihinta	Alennettu hinta*
Kertakäynti	5 €	2,5 €
Kuukausikortti	30 €	20 €
10 x kortti	40 €	15 €
Kausikortti, 4 kk	80 €	50 €
Pantti kulkutunnisteesta	15 €	-

*) opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset ao. kortin esittämällä 15–18-vuotiaat kontiolahtelaiset nuoret voivat käyttää kuntosaleja maksutta yleisövuorolla. Alle 15-vuotiaat harjoittelevat maksutta vain vanhemman/huoltajan valvonnassa.

Lisätietoja kuntosalin käytöstä ja yleisövuoroista

Sampo Oikarinen, Vahtimestari
puh. 040 351 6702
sampo.oikarinen@kontiolahti.fi



Kuntosalit

Liikkumispäiväkirja

Vähintään 30 minuuttia päivässä.

vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
25							
26							
27							

vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

Kävely = **KÄ**
 Pallopelit = **PA**
 Uinti = **UI**
 Pyöräily = **PY**
 Sauvakävely = **SK**

Voimistelu = **VO**
 Vesivoimistelu = **VV**
 Hiihto = **HI**
 Kuntosali = **KS**
 Tanssi = **TA**

Hyötyliikunta = **HL**
 (puutarha- ja lumityöt
 ym. arkiaskareet)
 Jokin muu, mikä: _____



Vapaa-aikatoimisto

Keskuskatu 8, 81100 Kontiolahti
Puh. 013 734 5296

Vapaa-aikapäällikkö

Sari Jormanainen
p. 0500 180 800
sari.jormanainen@kontiolahti.fi

Erityisliikunnanohjaaja

Eija Pennanen
p. 050 428 5092
eija.pennanen@kontiolahti.fi

KONTIOLAHTI