

# OHJATUN LIIKUNNAN KALENTERI SYKSY 2024 – KEVÄT 2025



## Sisällysluettelo

Ryhmäkuvaukset.....	3–8
Joensuun seudun kansalaisopiston järjestämä ikäntyvien ja soveltava liikunta .....	9
Muuta terveystoimintaa Kontiolahdella .....	10
Liikuntaneuvonta .....	11
Kuntosalin yleisövuorot.....	12
Liikkumispäiväkirja .....	13
Yhteystiedot .....	14

## **Liikuntakausi syksy 2024 - kevät 2025**

Liikuntapalvelujen järjestämiin ryhmiin on ilmoittauduttava ennakoon. Ryhmäkoko vaihtelee ryhmän mukaan. Paikat ryhmiin täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

### **Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa keskiviikkona 4.9. klo 9.00.**

Ilmoittaudu puhelimitse 050 428 5092 tai sähköpostitse [eija.pennanen@kontiolahti.fi](mailto:eija.pennanen@kontiolahti.fi)

### **Vastaajaan jätettyjä ilmoittautumisia ei huomioida.**

Vapaita paikkoja voi tiedustella myöhemminkin.

### **Vertaisohjatut/omatoimiset ryhmät alkavat viikolla 37 (9.9.2024).**

Nämä 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 liikkeit turvallisesti ja itsenäisesti. Ryhmät on tarkoitettu ensisijaisesti yli 65-vuotiaille.

### **Erityisliikunnanohjaajan ohjaamat ryhmät alkavat viikolla 38 (16.9.2024).**

Ryhmiin otetaan ensisijaisesti henkilöitä, jotka eivät pysty kuntoilemaan vertaisohjatuissa tai omatoimiryhmissä. Mikäli et ole aiemmin harjoitellut kuntosalilla tai kaipaat "potkua" harjoitteluun, ilmoittaudu liikuntaneuvontaan, josta sinut ohjataan sopivaan liikunnan pariin/ryhmään.

### **Fysioterapian ryhmiin** vain lääkärin läheteellä.

(puh. 013 330 2601 soittoaika klo 7.30–15.30).

**Ota erikseen yhteyttä** liikunnanohjaajaan, jos haluat kertaluontoista, henkilökohtaista, ohjausta liikuntaan tai sinulla on jokin asia, joka askarruttaa mieltäsi ennen liikunnan aloittamista.

## **MAANANTAI**

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 8.00–9.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali**

Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille

Max. 10 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden liikuntaneuvonnan kuntosali**

#### **klo 8.00–9.00 Kuntotalo**

Liikuntaneuvonnan kautta tulleille, uusille asiakkaille suunnattu omatoiminen kuntoilutuokio. Ilmoittautuminen liikuntaneuvonnan yhteydessä. Ilmoittaudu.

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 9.00–10.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille ikäihmisille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 10.00–11.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille ikäihmisille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden vesivoimistelu, kuljetuksella**

#### **klo 11.05–11.50 Liprakka, Liperi**

Reipas vesivoimistelu on suunnattu liikuntakykyisille ikäihmisille. Yhteen ryhmään otetaan maksimissaan 25 osallistujaa.

**Reitillä:** Kontiolahti (**kirjasto klo 9.35**) - Keskuskatu - Asema - Uuro - (vanha Nurmeksent.) - Kylmäoja - Lehmo - Jukolanportti - Liperin Liprakka.

Paluukyyti lähtee uimahallilta n. klo 12.30.

Hinta: 7 €/kerta (korttimaksu kauden lopulla)

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 13.30–14.30 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 14.30–15.30 Kuntotalo**

Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille. Max. 15 hlö.

Ohjaaja: omatoimi (avainkoodin saa ensimmäisellä käyntikerralla tai avaimen nouto Töpinästä ennen klo 14.00)

Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255

## **HEMI-kuntosaliryhmä (liikuntarajoitteisille)**

### **klo 14.00–15.00 Lehmon koulun kuntosali**

Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat apua kuntosalilaitteiden kanssa tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan.

Max. 10 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

## **Matalan kynnyksen kuntosali**

### **klo 15.00–16.00 Lehmon koulun kuntosali**

Ryhmässä opastetaan kuntosalitoiminnan alkeita ja annetaan liikuntaneuvontaa. Ryhmään ilmoittaudutaan viiden käyntikerran taktiikalla.

Max. 10 hlöä. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

## **TIISTAI**

## **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

### **klo 7.45–8.45 Kontiolahden liikuntahallin kuntosali**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

## **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

### **klo 7.45–8.45 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun tutustuneille henkilöille.

Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu

## **Liikuntaneuvontaa ajanvarauksella**

### **klo 8.30–9.30 Kuntotalo**

Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa / kuntosaliopastusta aloittelijalle. Ilmoittaudu,

Ohjaaja: Erityisliikunnanohjaaja

## **Hyvän mielen tuolijumppa (10.9 alk.)**

### **klo 10.00–10.45 Kontiolahden kirjasto (näyttely/lukutila)**

Ryhmässä jumpataan tuolilla istuen, oman voinnin mukaan. Max. 10 hlö.

Ohjaaja: vapaaehtoiset tuolijumppaohjaajat + Eija

## **Ikivihreiden omatoiminen kuntosalicircuit**

### **klo 10.00–11.00 Kuntotalo**

Reipastahtinen kuntosaliryhmä jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu / omatoimi

## **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

### **klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali**

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille

ikäihmisille. Ei ilmoittautumista. Lisätiedot tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

### **Ikivihreiden matalan kynnyksen kuntosali**

#### **klo 11.30–12.30 Kuntotalo**

Aloittelijoille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Ryhmään ennakoilmoittautuminen ja siihen otetaan max. 10 henkilöä.  
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **HEMI-kuntosaliryhmä**

#### **klo 12.45–14.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat apua kuntosalilaitteiden kanssa tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan.

Max. 10 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **Ikivihreiden kuntosalituokio**

#### **klo 14.00–15.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

### **TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä I**

#### **klo 15.00–16.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

## **KESKIVIIKKO**

### **Aamuvirkkujen omatoiminen kuntosali**

#### **klo 8.00–9.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Taitoa ja tasapainoa Ikivihreille**

#### **klo 09.15–10.30 Kuntotalo**

Tanssahtelua musiikin tahtiin sekä erilaisia tasapainoa kehittäviä harjoituksia.

Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja/vertaisohjattu

### **Varparannan kylän jumppa**

#### **klo 10.00–11.30 Entisen hoivakodin alakerta**

Ryhmässä tehdään kehoa voimistavia liikkeitä sekä kuntosalivälineillä että oman kehon painolla, jokainen itselleen sopivasti.

Max. 13 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

### **Erityisryhmien sovellettu kuntosali**

#### **klo 10.30–11.30 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu Työtanhuan päiväasiakkaille.

Ohjaaja: Työtanhuan ohjaajat

Lisätietoja: 013 330 5636

### **Paiholan kylän jumppa**

#### **klo 11.00–12.00 Päärakennus, Paiholantie 6.**

Ryhmässä tehdään monipuolista liikuntaa oman kehon painolla vertaisohjatusti sekä omatoimisesti.

Lisätietoja: puh. 050 365 5008/Ulla tai 040 730 7524/Arja

### **Sovellettu kuntosaliryhmä**

#### **klo 11.00–12.00 Kylmäojan koulun kuntosali**

Ryhmä on omatoiminen ja suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille. Max. 10 hlö. Ilmoittaudu. (Ryhmä ei kokoonnu koulujen lomaviikoilla.)

Ohjaaja: omatoimi, ohjaus tarvittaessa

### **Fysioterapian kuntosaliryhmät**

#### **klo 13.00–15.00 Kuntotalo**

Ryhmät on suunnattu liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneille, jotka liikkuvat itsenäisesti tai apuvälineen (keppi, rollaattori) avulla.

Ryhmiiin VAIN fysioterapian kautta.

Ohjaaja: fysioterapian henkilöstö

Lisätietoja: fysioterapeutti puh. 013 330 2601 (ma-pe klo 7.30–15.30)

## **TORSTAI**

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

#### **klo 7.45–8.45 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun tutustuneille henkilöille.

Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliryhmä**

#### **klo 7.45–8.45 Lehmon koulun kuntosali**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille.

Max 20 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden vertaisohjattu kuntosaliryhmä**

#### **klo 8.45–9.45 Lehmon koulun kuntosali**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille.

Max 20 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu

### **Ikivihreiden vertaisohjattu kuntosaliryhmä**

#### **klo 9.45–10.45 Lehmon koulun kuntosali**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille.

Max 20 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu

### **Omatoiminen kuntosaliryhmä**

#### **klo 9.00–10.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu henkilöille, jotka pärjäävät itsenäisesti kuntosalilla tai tulevat henkilökohtaisen avustajan kanssa treenaamaan. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden pelikerho + kuntosali**

#### **klo 10.00–11.30 Kuntotalo**

Bocciaa ja muita sisäpelejä. Max 15 hlö.

Ohjaaja: vertaisohjattu/Veijo Haukka puh. 050 372 1355

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

#### **klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali**

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista. Opastus ensimmäisellä kerralla torstaina 14.9. klo 10. Lisätietoja tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosalicircuit**

#### **klo 13.00–14.00 Kuntotalo**

Reipastahtinen kuntosaliryhmä jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu/omatoimi

### **Ikivihreiden kuntosalituokio**

#### **klo 14.00–15.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu

### **TOIMI+ Ikivihreitten kuntosaliryhmä**

#### **klo 15.00–16.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoutujille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Sovellettu liikuntakerho**

#### **klo 15.30–16.30**

Joka toinen viikko (parilliset viikot), aloitusajankohta sovitaan erikseen.

Kehitysvammaisille suunnattu vapaa-ajan liikunnallinen kerho.

Ilmoittautuminen: puh. 050 428 5092/[eija.pennanen@kontiolahti.fi](mailto:eija.pennanen@kontiolahti.fi)

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

## **Iltavirkkujen miesten kuntopiiri**

**klo 20.00–21.30 Kuntotalo**

Ryhmä on tarkoitettu hyvän toimintakyvyn omaaville miehille. Alkulämmittelyn jälkeen treenataan sekä kehonpainolla että kuntosalilaitteilla. Ryhmään mahtuu max. 20 henkilöä. Ota yhteyttä ohjaajaan ennen ryhmään tuloa!

Ohjaaja: Ismo Leppänen puh. 040 553 0241

## **PERJANTAI**

### **Ikivihreiden kuntosali**

**klo 7.45–8.45 Kontiolahden liikuntahallin kuntosali**

Mahdollisuus käydä kuntosalilla omatoimisesti. Kuntosalia voivat samanaikaisesti käyttää myös muut käyttäjät. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

**klo 7.45–8.45 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: vertaisohjattu

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

**klo 8.00–9.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali**

Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille.

Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden omatoiminen tasapaino/kuntosaliryhmä**

**klo 9.00–10.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

**klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali**

Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

### **TOIMI+ Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

**klo 13.00–14.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

### **Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä**

**klo 14.30–15.30 Kuntotalo**

Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille. Max. 15 hlö.

Ohjaaja: omatoimi (avainkoodin saa ensimmäisellä käyntikerralla tai avaimen nouto Töpinästä ennen klo 14.00)

Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255



## **Ikivihreiden omatoiminen kuntosali**

**klo 15.00–16.00 Lehmon koulun kuntosali**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max. 15 hlö. Ilmoittaudu.

Ohjaaja: omatoimi

## **LAUANTAI**

### **MOTO-kerho**

**Lauantaisin 5 kertaa syys- ja kevätkaudella (1 x kk) klo 10.00–11.30**

**Liikuntasali (Koulukuja 2)**

Kerho on tarkoitettu erityislapsille ja heidän perheelleen (lapsi/nuori voi osallistua kerhoon myös henkilökohtaisen avustajan kanssa). Kerhossa tutustutaan lähiympäristön liikuntamahdollisuuksiin ja retkeillään ulkona. Max. 5 perhettä.

**Ilmoittautuneiden kanssa suunnitellaan yhdessä tarkempi aikataulu.**

Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

### **Senioritanssia ja tasapainoa yhdessä opetellen**

**Lauantaisin 5 kertaa syys- ja kevätkaudella (1 x kk) n. klo 12.00**

Tanssillisella elementillä höystettyä hauskaa liikkumista yhdessä 😊. Samalla opetellaan erilaisia askelkuvioita musiikin mukaan tehtäväksi.

**Ilmoittautuneiden kanssa suunnitellaan yhdessä tarkempi aikataulu.**

Ohjaaja: Vertaisohjaaja + erityisliikunnanohjaaja

## **Joensuun seudun kansalaisopiston järjestämä ikääntyvien/soveltava liikunta**

**Senioreiden kuntotreeni A**, Kulho OPSET syksy 86561024

Päivä ja kellonaika: ti 17:00–17:45

Syyslukukausi: 3.9.–26.11.2024 (12 kertaa)

Opettaja: Helena Tanskanen

Opetuspaikka: Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9 Kontiolahti

Hinta: 31,00 €

**Senioreiden kuntotreeni B**, Lehmo OPSET syksy 86561224S / kevät 86561225K

Päivä ja kellonaika: ke 12:15–13:00

Syyslukukausi: 4.9.–27.11.2024 (12 kertaa)

Kevätlukukausi: 8.1.–23.4.2025 (14 kertaa)

Opettaja: Siru Niemeläinen

Opetuspaikka: Lehmon monitoimitalo, Sali, Kylmäojantie 49

Hinta: 31,00 € / 40 €

**Senioreiden kuntotanssi**, Kontiolahti OPSET syksy 86563624

Päivä ja kellonaika: to 12:00–13:00

Syyslukukausi: 5.9.–28.11.2024 (12 kertaa)

Opettaja: Tuija Marjola

Opetuspaikka: Kuntotalo, opetustila, Vierevänniementie 4

Hinta: 43,00 €

### **Soveltava liikunta, Menninkäinen OPSET**

Luovasti liikkeelle OPSET 86569223

Päivä ja kellonaika: ke 13:30–14:15

Syyslukukausi: 4.9.–27.11.2024 (12 kertaa)

**Kurssin kuvaus:** Kehitysvammaisille ja muille erityistä tukea tarvitseville suunnattu monipuolinen liikunnallinen tuokio, jonka tavoitteena on ilo, virkistyminen ja harrastaminen porukassa. Kurssilla hyödynnetään musiikkia sekä erilaisia liikuntavälineitä.

**Lisätiedot:** Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953. Avustaja ryhmään maksutta.

Opettaja: Siru Niemeläinen

Opetuspaikka: Menninkäisen palvelukoti, juhlasali, Menninkäisentie 1

Hinta: 31,00 €

**Tarkemmat tiedot kursseista / tiedustelut ja ilmoittautuminen:**

[www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)

# Muuta terveystoimintaa Kontiolahdella

## **Kahvakuula, Kontioniemi**

### **Tiistaisin klo 17.30–18.30, Kintaisentien kenttä**

Ajalla: 11.9.-10.12.24 ja 7.1-13.5.2025

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 (vertaisohjattu)

## **FasciaMethod-tunti**

### **Keskiviikkoisin, alkaen 4.9 klo 19.05–20.00, Kirkonkylän koulun liikuntasali** (koulukuja 2)

FasciaMethod on liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä. Menetelmänä ovat ketjuliikkuvuusharjoitteet, täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja myofaskian käsittely faskiapallolla. Harjoitteet ovat miellyttäviä ja yksinkertaisia. Harjoitteet sopivat kaikille ikään tai liikunnalliseen aktiivisuustasoon katsomatta.

Oma vesipullo, jumppamatto ja pienehkö kova pallo esim. tennispallo mukaan.

Hinta: 6 € käteisellä tai mobilepaylla

Ohjaus: TMD Jumpat / Tmi Tiina Dahl puh. 0500 695 743

## **LihaskuntoMix**

### **Torstaisin klo 17.00–18.00**

### **Kylmäojan koulun liikuntahalli, Pohjatuulentie 6**

Ajalla: 5.9.-12.12.2024 (ei viikolla 42)

LihaskuntoMix-tunnilla kuntoa kohotetaan oman kehon painoa ja erilaisia pienvälineitä (kuten käsipainot, kahvakuula ja kuminauhat) hyödyntäen.

Ei ennakoilmoittautumista. Oma jumppa-alusta mukaan. Pienvälineetunneille mahdolliset omat välineet mukaan. Tunti on maksuton.

Seuraa tarkempaa ilmoittelua tunneista Liikkuvan Kontiolahden some-tileiltä.

Instagram: [https://www.instagram.com/liikkuva\\_kontiolahti/](https://www.instagram.com/liikkuva_kontiolahti/)

Facebook: <https://www.facebook.com/liikkuvakontiolahti>

Ohjaaja/lisätiedot: vapaa-aikaohjaaja Tiia Suvela puh. 0505922736

## **Aamuvirkkujen kuntopiiri**

### **Perjantaisin klo 7.00–8.30, Kontioniemen koulun liikuntasali**

Ajalla: 6.9.-13.12.2024 ja 10.1.-16.5.2025

Koko kehoa voimistava aamunaloitus. Sopii kaikenikäisille.

Kuntopiiriin saa tehdä itselle sopivaan tahtiin.

Hinta: maksuton

Ohjaus: Matti Kauppinen (vertaisohjattu)

## Liikuntaneuvonta

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

Lisätietoja:

erityisliikunnanohjaaja Eija Pennanen  
puh. 050 428 5092, [eija.pennanen@kontiolahti.fi](mailto:eija.pennanen@kontiolahti.fi)

vapaa-aikaohjaaja Tiia Suvela  
puh. 050 592 2736, [tiia.suvela@kontiolahti.fi](mailto:tiia.suvela@kontiolahti.fi)

## Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Tule tekemään vapaaehtoistyötä suurella sydämellä <3.

Kontiolahden kunta järjestää yhdessä yhteistyökumppaneiden (Kontiolahden seurakunta ja SPR Kontiolahden osasto) kanssa ulkoiluystävätoimintaa.

Ulkoiluystävät ovat tukena ja seurana iäkkäälle, jotka eivät kaatumisen pelon, tasapainovaikeuksien, haastavan lähiympäristön tai kävelykaverin puutteen vuoksi pääse ulkoilemaan. Koulutettu ulkoiluystävä tarjoaa vapaaehtoista ulkoiluapua ulkoilun tarpeessa olevalle vanhukselle. Toimintaa lujittaa kirjallinen sopimus ja yhteinen tavoite.

Lisätietoja:

Kontiolahden seurakunta/Sanna Mutikainen puh. 0400 561 186 tai  
[sanna.mutikainen@evl.fi](mailto:sanna.mutikainen@evl.fi)

Kontiolahden kunta/Eija Pennanen puh. 050 428 5092 tai  
[eija.pennanen@kontiolahti.fi](mailto:eija.pennanen@kontiolahti.fi)

## Kontiolahden liikuntahallin kuntosali:

<b>PÄIVÄ</b>	<b>Asiakaspalvelu /yleisövuoro</b>	<b>Käyttö kulkutunnisteella</b>
maanantai	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
tiistai	klo 15.00–17.00	klo 5.30–7.45 ja klo 15.00–22.00
keskiviikko	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
torstai	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
perjantai	klo 15.00–18.00	klo 5.30–8.45 ja klo 15.00–22.00
lauantai – sunnuntai	Ei asiakaspalvelua.	klo 5.30–22.00

Katso varatut kuntosalivuorot tilavarausjärjestelmästä: <https://kontiolahti.asio.fi/>

## Hinnasto:

<b>Palvelu/tuote</b>	<b>Normaalihinta</b>	<b>Alennettu hinta *)</b>
Kertakäynti	5 €	2,50 €
Kuukausikortti	30 €	15 €
10-lippu	40 €	20 €
Kausikortti, 4 kk	80 €	50 €
Kulkutunnistemaksu	20 €	

\*) opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset ao. kortin esittämällä

# LIKKUMISPÄIVÄKIRJA

vähintään 30min. päivässä.

Vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su	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								24							
25								26							
27								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

hyötyliikunta = HL (puutarha- ja lumityöt ym. arkiaskareet)!

sauvakävely = SK

voimistelu = VO

vesivoimistelu = VV

jokin muu, mikä \_\_\_\_\_

hiihto = HI

kuntosali = KS

tanssi = TA

## **Yhteystiedot**

### **Vapaa-aikatoimisto**

Keskuskatu 8  
81100 KONTIOLAHTI  
p. 013 734 5296

Vapaa-aikapäällikkö  
Sari Jormanainen  
p. 0500 180 800  
[sari.jormanainen@kontiolahti.fi](mailto:sari.jormanainen@kontiolahti.fi)

Erityisliikunnanohjaaja  
Eija Pennanen  
p. 050 428 5092  
[eija.pennanen@kontiolahti.fi](mailto:eija.pennanen@kontiolahti.fi)

Vapaa-aikaohjaaja  
Tiia Suvela  
p. 050 592 2736  
[tiia.suvela@kontiolahti.fi](mailto:tiia.suvela@kontiolahti.fi)

Vapaa-aikaohjaaja/kuntosalit  
Sampo Oikarinen  
p. 040 351 6702  
[sampo.oikarinen@kontiolahti.fi](mailto:sampo.oikarinen@kontiolahti.fi)

Liikuntaneuvoja/nuorten liikuntaneuvonta  
Aleksi Matikainen  
p. 050 431 3827  
[aleksi.matikainen@kontiolahti.fi](mailto:aleksi.matikainen@kontiolahti.fi)

