Sisällysluettelo

Ryhmäkuvaukset..... 3–8
Liikuntasuositus yli 65-vuotiaille..... 9
Joensuun seudun kansalaisopiston järjestämä ikääntyvien ja soveltava liikunta 10
Muita terveysliikunnan ryhmiä Kontiolahdella 10
Liikuntaneuvonta..... 11
Ulkoiluystäväksi Iäkkäälle..... 11
Kuntosalien yleisövuorot 12
Liikkumispäiväkirja 13
Yhteystiedot 14

Liikuntakausi syksy 2026 - kevät 2027

Kontiolahden kunnan järjestämissä ryhmäliikunnoissa/ohjatuissa ryhmissä pääpaino on kuntosaliharjoittelussa. Tavoite on ohjata ja soveltaa liikuntaa sopivaksi niille henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

Liikuntapalvelujen järjestämiin ryhmiin on ilmoittauduttava ennakkoon. Kuntotalolla ja ampumahiihtostadionilla järjestettäviin omatoimisiin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua erikseen, riittää kun olet ”asiakaslistalla”. Kirjoita aina käydessäsi nimesi ”omatoimilistaan”. Erilaisia kuntosaliryhmiä on runsaasti. Kaikille halukkaille pyritään löytämään mahdollisuus kuntosalitreeniin vähintään kerran viikossa.

Ryhmiin ilmoittautumisia otetaan vastaan ma 31.8. klo 9.00 alkaen.
Ilmoittaudu puhelimitse 050 428 5092 tai sähköpostitse
eija.pennanen@kontiolahti.fi
Vastaajaan jätettyjä ilmoittautumisia ei huomioida.

Vertaisohjatut/omatoimiset ryhmät alkavat viikolla 38 (14.9.2026).
Nämä ryhmät on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on jo kokemusta liikunnasta. Vertaisohjaus on toiminnan ohjausta saman ikäisten kanssa itsenäisesti tai ohjaajan tukemana. Vertaisohjattuihin ryhmiin on ilmoittauduttava ennakkoon. Kirjaa käyntisi ryhmäkohtaiseen listaan.

Omatoimisiin kuntosaliaikoihin voi osallistua, mikäli osaa toimia ja tehdä liikkeet turvallisesti ja itsenäisesti. (Näihin ei tarvitse ilmoittautua erikseen, riittää kun olet ”asiakaslistalla”.) Ryhmät on tarkoitettu ensisijaisesti yli 65-vuotiaille.

Erityisliikunnanohjaajan ohjaamat ryhmät alkavat viikolla 39 (21.9.2026). Ryhmiin otetaan ensisijaisesti henkilöitä, jotka eivät pärjää itsenäisesti vertaisohjatuissa tai omatoimiryhmissä. Mikäli et ole aiemmin harjoitellut kuntosalilla tai kaipaat ”potkua” harjoitteluun, ilmoittaudu liikuntaneuvontaan, josta sinut ohjataan sopivaan liikunnan pariin/ryhmään.

Vesijumppa Liperin uimahallissa alkaa 21.9. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään niin että vähintään joka toinen viikko on mahdollisuus päästä osallistumaan.

Fysioterapian ryhmiin kuntoneuvolan kautta tai lääkärin lähetteellä.
(puh. 013 330 2601 soittoaika ma-to klo 7.45–16, pe 7.45-15.00.)

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

MAANANTAI

Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliaika
klo 7.00–9.30 Kuntotalo
Kun olet saanut kuntosaliopastuksen ja olet aiemmin käynyt jo kuntosalilla niin tällä aikavälillä on Kontiolahtelaisilla ”Ikivihreillä” mahdollisuus omatoimiseen treeniin Kuntotalolla. Kirjaa nimesi listaan. Ohjaaja: omatoimi

Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliryhmä
klo 9.00–10.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali
Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille
Max 10 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: omatoimi

Työtanhuan kuntosalivuoro
klo 9.45–11.00
Kuntosaliryhmä on suunnattu Työtanhuan päivätoiminnan asiakkaille.
Lisätiedot: puh. 0133305632

Ikivihreiden vesivoimistelu, kuljetuksella 21.9.2026 alk.
klo 11.05–11.50 Liprakka, Liperi (kevätkausi tarkentuu myöhemmin)
Reipas vesivoimistelu on suunnattu liikuntakykyisille ikäihmisille. Yhteen ryhmään otetaan maksimissaan 28 osallistujaa. Ota itsellesi hieman välipalaa mukaan.
Reitillä: Kontiolahti (**kirjasto klo 9.35**) - Keskuskatu - Asema - Uuro - (vanha Nurmeksent.) - Kylmäoja - Lehmo - Jukolanportti - Liperin Liprakka.
Paluukyyti lähtee uimahallilta n. klo 12.30. **Ilmoittaudu.**
Hinta: 7,50 €/kerta (korttimaksu kauden lopulla)
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä
klo 13.00–14.30 Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille. Max. 15 hlö. Ohjaaja: omatoimi

Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä
klo 14.30–15.30 Kuntotalo
Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille. Max. 15 hlö. **Ilmoittaudu**.
Ohjaaja: omatoimi
Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255
(Ohjaus tarvittaessa/Erityisliikunnanohjaaja puh. 050 4285092)

HEMI-/ Matalan kynnyksen kuntosali (hieman ”apua alkuun” tarvitseville)
klo 15.00–16.00 Lehmon koulun kuntosali
Ryhmä on suunnattu hieman apua tarvitseville henkilöille. Ryhmässä saa myös opastusta kuntosalitoiminnan alkeista ja annetaan liikuntaneuvontaa
Max 15 hlö. **Ilmoittaudu**.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja/liikunnanohjaaja

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 vertaisohjattu kuntosaliryhmä
klo 8.00–9.00 Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun tutustuneille henkilöille. Max 15 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: vertaisohjattu

Ikivihreiden vertaisohjattu kuntosaliryhmä
klo 7.45–8.45 Lehmon koulun kuntosali
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Max 20 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: vertaisohjattu

Liikuntaneuvonnan kuntosaliryhmä
klo 9.00–10.00 Kuntotalo
Liikuntaneuvonnan kautta tulleiden uusien asiakkaiden omatoiminen kuntosaliryhmä. **Tähän ryhmään siirrytään liikunnanohjaajan suosituksesta.**
Ohjaus: Omatoimi

Hyvän mielen tuolijumppa (15.9. alk.)
klo 10.00–10.45 Kontiolahden kirjasto (näyttely/lukutila)
Ryhmässä jumpataan tuolilla istuen, oman voinnin mukaan. Max. 10 hlö.
Ilmoittaudu. Ohjaaja: vapaaehtoiset tuolijumppaohjaajat

Ikivihreiden kuntosalicircuit
klo 10.00–11.00 Kuntotalo
Reipastahtinen kuntosaliryhmä jo aiemmin kuntosalilla käyneille.
Max 15 hlö. **Ilmoittaudu.** Ohjaaja: vertaisohjattu / omatoimi

Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliaika
klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

VoiTas TEHO-ryhmän kuntosali/10 viikkoa (2 x viikossa)
klo 11.30–12.45 Kuntotalo (22.9. alk.)
Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä on suunnattu yli 75-vuotiaille, kotona itsenäisesti asuville henkilöille. Ryhmässä keskitytään erityisesti voima- ja tasapainoharjoitteluun kuntosalilla. Tavoitteena on parantaa jalkojen lihasvoimaa ja yleistä toimintakykyä. Ryhmä on tarkoitettu erityisesti niille, jotka ovat huomanneet lieviä liikkumisen haasteita, mutta pystyvät liikkumaan sisätiloissa ilman apuvälineitä.
Ryhmä kokoontuu 2 kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin.
Max 10 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja/hyvinvointiohjaaja

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
klo 15.00–16.00 Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille.
Max 15 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: omatoimi

KESKIVIIKKO

Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliaika
klo 7.00–9.00 Kuntotalo
Kun olet saanut kuntosaliopastuksen ja olet aiemmin käynyt jo kuntosalilla niin tällä aikavälillä on Kontiolahtelaisilla ”Ikivihreillä” mahdollisuus omatoimiseen treeniin Kuntotalolla. Kirjaa nimesi listaan. Ohjaaja: omatoimi

Ikivihreiden vertaisohjattu kuntosaliryhmä
klo 7.45–8.45 Lehmon koulun kuntosali
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille.
Max 20 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: vertaisohjattu

Ikivihreiden matalan kynnyksen kuntosaliryhmä
klo 10.00–11.30 Kuntotalo
Aloittelijoille suunnattu tunti, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely. Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. **Ryhmään on ennakkoilmoittautuminen** ja siihen otetaan max 15 henkilöä.
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

Paiholan kylän jumppa
klo 14.30–15.30 Ahokkalan koulu.
Ryhmässä tehdään monipuolista liikuntaa oman kehon painolla vertaisohjatusti sekä omatoimisesti. **Ilmoittaudu.**
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. **Ohjaaja paikalla 29.9.** sekä tarvittaessa puh. 050 428 5092.

Fysioterapian kuntosaliryhmät
klo 13.00–15.00 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)

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

TORSTAI

Ikivihreiden kuntosaliryhmä
klo 8.00–9.00 Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosaliharjoitteluun tutustuneille henkilöille.
Max 15 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: vertaisohjattu / omatoimi

Varppiksen väen kuntosaliryhmä
klo 9.00–10.00 Kuntotalo
Varparannan kuntosalilta siirtyneiden henkilöiden vertaisohjattu kuntosaliryhmä.
Ilmoittautuminen ryhmään ryhmän vertaisohjaajan kautta.
Ohjaaja: vertaisohjattu /puh. 0503288767

Ikivihreiden pelikerho
klo 10.00–11.30 Kuntotalo
Bocciaa yhdessä pelaten.
Max 15 hlö. Ohjaaja: vertaisohjattu / Veijo Haukka puh. 0503721355

Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliaika
klo 10.00–12.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista. Lisätietoja tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

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

TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä
klo 15.00–16.00 Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille.
Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

Sovellettu liikuntakerho (joka toinen viikko)
klo 15.00–16.30 Paikka vaihtelee aiheen mukaan
Kehitysvammaisille suunnattu vapaa-ajan liikunnallinen kerho jossa pelataan pallopelejä ja liikutaan oman toimintakyvyn ja kunnon mukaisesti.
Ilmoittautuminen: puh. 050 428 5092/eija.pennanen@kontiolahti.fi
Ohjaaja: erityisliikunnanohjaaja

Iltavirkkujen miesten kuntopiiri
klo 19.00–21.00 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 kuntosaliryhmä
Mahdollisuus käydä kuntosalilla omatoimisesti. Kuntosalia voivat samanaikaisesti käyttää myös muut käyttäjät.
Max 20 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: omatoimi

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

Ikivihreiden vertaisohjattu kuntosaliryhmä
klo 7.45–8.45 Lehmon koulun kuntosali
Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille.
Max 20 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: vertaisohjattu

Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliryhmä
klo 9.00–10.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali
Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille.
Max 15 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: omatoimi

Ikivihreiden omatoiminen kuntosali aika
klo 9.00–11.30 Kuntotalo
Kun olet saanut kuntosaliopastuksen ja olet aiemmin käynyt jo kuntosalilla niin tällä aikavälillä on Kontiolahtelaisilla ”Ikivihreillä” mahdollisuus omatoimiseen treeniin Kuntotalolla. Kirjaa nimesi listaan.
Ohjaaja: omatoimi

Ikivihreiden omatoiminen kuntosali
klo 10.00–13.00 Kontiolahden ampumahiihtostadionin kuntosali
Omatoiminen kuntosaliharjoittelu on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille ikäihmisille. Ei ilmoittautumista **Opastus salin käytäntöihin torstaina 17.9. klo 10.00–13.00**. Lisätietoja tarvittaessa erityisliikunnanohjaajalta.

Hitaammin liikkuvien kuntosaliryhmä
klo 12.00–13.00 Kuntotalo
Omaan, hyvin rauhalliseen tahtiin liikkuvien henkilöiden omatoiminen kuntosalivuoro. Vuorolle voi tulla myös ystävän kanssa, joka voisi olla apuna ja tukena laitteelta toiseen siirtyessä. **Ilmoittaudu**.
Opastus erityisliikunnanohjaajalta erikseen niin sovittaessa.

TOIMI+ Ikivihreiden kuntosaliryhmä
klo 13.00–14.30 Kuntotalo
Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille.
Max 15 hlö. Ilmoittaudu. Ohjaaja: omatoimi

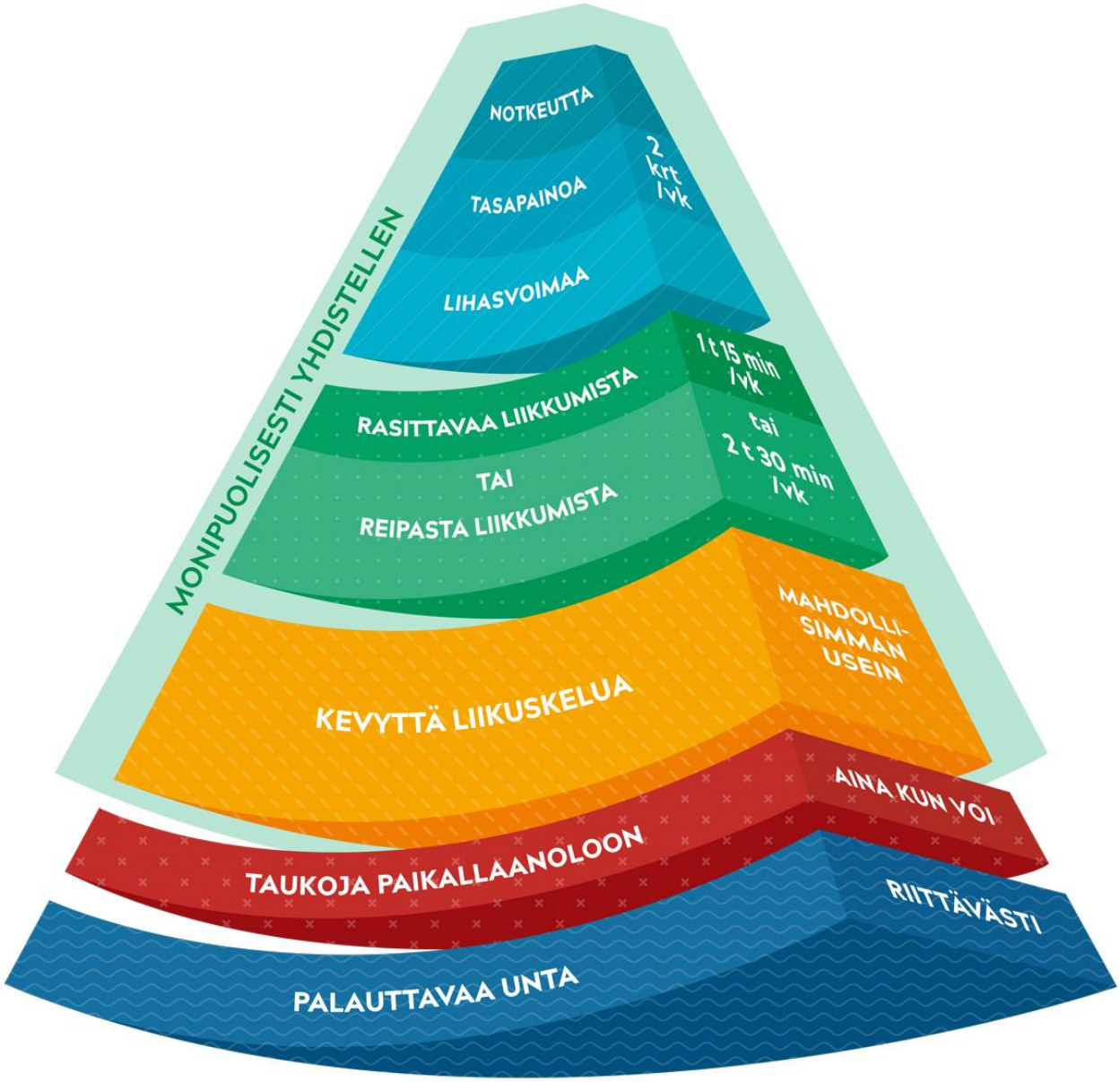
Työttömien työnhakijoiden kuntosaliryhmä
klo 14.30–15.30 Kuntotalo
Liikuntaryhmä on suunnattu työttömille työnhakijoille.
Max. 15 hlö. **Ilmoittaudu**. Ohjaaja: omatoimi
Lisätietoja: Kontiolahden työttömät ry/puh. 045 888 1255
(Ohjaus tarvittaessa / Erityisliikunnanohjaaja puh. 050 4285092)

Ikivihreiden omatoiminen kuntosaliryhmä
klo 15.00–16.00 Lehmon koulun kuntosali
Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille. Max. 15 hlö. **Ilmoittaudu**.
Ohjaaja: omatoimi

LAUANTAI

Koko perheen LIIKUNTALAUANTAI
Lauantaisin 2–3 kertaa syys- ja kevätkaudella klo 10.00–12.00
Koko perheen liikunnallinen hetki temppuradan ja pienpelailujen parissa.
Suunnitellut ajankohdat / syyskausi 2026: 19.9. Kirkonkylän liikuntahalli, 10.10. Kirkonkylän liikuntahalli, 14.11. Lehmon liikuntahalli, 12.12. Lehmon liikuntahalli.
Seuraa kunnan tiedotteita.
Tervetuloa mukaan, vapaa pääsy.
Kevätkauden 2027 päivämäärät ilmoitetaan myöhemmin.
Ohjaus: Kontiolahden kunnan liikunta-/vapaa-aikapalvelut

65+ VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Joensuun seudun kansalaisopiston järjestämä ikääntyvien/soveltava liikunta

Senioreiden kuntotreeni, Kulho syksy 86561026S
Päivä ja kellonaika: ti 17:00–17:45
Syyslukukausi: 1.9.–30.11.2026 (12 kertaa)
Opettaja: Helena Tanskanen
Opetuspaikka: Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9 Kontiolahti
Hinta: 33,00 €

Senioreiden kuntotreeni, Lehmo syksy 86561226S
Päivä ja kellonaika: ke 12:15–13:15
Syyslukukausi: 2.9.–25.11.2026 (12 kertaa)
Opettaja: Kaisa Kauppinen
Opetuspaikka: Lehmon monitoimitalo, Sali, Kylmäojantie 49
Hinta: 46,00 €

Senioreiden kuntotanssi, Kontiolahti syksy 86563626
Päivä ja kellonaika: to 13:00–14:00
Syyslukukausi: 10.9.–19.11.2026 (10 kertaa)
Opettaja: Tuija Marjola
Opetuspaikka: Kuntotalo, opetustila, Vierevänniementie 4
Hinta: 38,00 €

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

Muuta terveysliikuntaa Kontiolahdella

Kahvakuula, Kontioniemi
Tiistaisin klo 17.30–18.30, Kintaisentien kenttä
Ajalla: 15.9.-15.12.2026 ja 12.1-18.5.2027
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)

Aamuvirkkujen kuntopiiri
Perjantaisin klo 7.00–8.30, Kontioniemen koulun liikuntasali
Ajalla: 18.9.-18.12.2026 ja 15.1.-21.5.2027
Koko kehoa voimistava aamunaloitus. Sopii kaikenikäisille.
Kuntopiirin 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

Hyvinvointiohjaaja Milana Häyrinen
puh. 050 5965242, milana.hayrinen@kontiolahti.fi

Liikuntaneuvoja / KouluPT Tiia Suvela
puh. 050 592 2736, tiia.suvela@kontiolahti.fi

Nuorille suunnattu kuntosaliharjoittelu
KouluPT:n ohjaama nuortenkuntosali Lehmon liikuntahallin kuntosalilla tiistaisin klo 15.00–16.30. Nuorten liikuntaneuvonnan pienryhmä tulossa loka-joulukuussa/helmi-huhtikuussa. Ota yhteyttä Tiiaan!

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle

Tule tekemään vapaehtoistyötä suurella sydämellä <3. Kontiolahden SPR ja Kontiolahden Lions Club järjestävät ulkoiluystävätoimintaa ulkoiluttamalla hoivapaikassa asuvia ikäihmisiä. Tule sinäkin mukaan reippaaseen ja suurella sydämellä toimivaan porukkaan.

Lisätietoja: Kontiolahden SPR/Aija Vartiainen puh. 050 434 3306 ja Lions Club/ Aimo Kettunen puh. 050 037 5058.

Kontiolahden kunta järjestää yhdessä Kontiolahden seurakunnan kanssa ulkoiluystävätoimintaa, jossa pyritään ulkoiluttamaan kotona asuvia ikäihmisiä. 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.
Järjestämme ulkoiluystäväkoulutuksen 8. ja 10.9.2026 Kontiolahden seurakunta talolla.

Lisätietoja: Kontiolahden seurakunta/Sanna Mutikainen puh. 0400 561 186 tai sanna.mutikainen@evl.fi

Kontiolahden kunta/Eija Pennanen puh. 050 428 5092 tai eija.pennanen@kontiolahti.fi

Kuntosalien käyttö kulkutunnisteella seuraavina aikoina:

PÄIVÄ	Kontiolahden liikuntahalli	Lehmon liikuntahalli
maanantai	klo 5.30–8.45 ja 15.00–22.00	klo 5.30–7.45 ja 16.00–22.00
tiistai	klo 5.30–7.45 ja 15.00–22.00	klo 5.30–7.45 ja 19.00–22.00
keskiviikko	klo 5.30–8.45 ja 16.00–22.00	klo 5.30–7.45 ja 17.00–22.00
torstai	klo 5.30–8.45 ja 15.00–22.00	klo 5.30–7.45 ja 15.00–19.00
perjantai	klo 5.30–8.45 ja 15.00–22.00	klo 5.30–7.45 ja 15.00–22.00
lauantai – sunnuntai	klo 5.30–22.00	klo 5.30–22.00

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

Hinnasto:

Tuote	Normaalihinta	Alennettu hinta
Kuukausikortti	31,10 €	15,60 €
4 kk kortti	82,90 €	51,80 €
12 kk kortti	207,30 €	134,70 €
Kulkutunniste	20 €	20 €

Alennettu hinta: opiskelijat, työttömät, kotihoidontuella olevat, omaishoitajat ja eläkeläiset ao. kortin esittämällä. EU:n vammaiskortilla avustaja pääsee maksutta.

LIIKKUMISPÄIVÄKIRJA

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 sauvakävely = SK hiihto = HI
pallopelit = PA voimistelu = VO kuntosali = KS
uinti = UI vesivoimistelu = VV tanssi = TA
pyöräily = PY jokin muu, mikä _____
hyötyliikunta = HL (puutarha- ja lumityöt ym. arkiaskareet)!

Yhteystiedot

Vapaa-aikatoimisto
Keskuskatu 8
81100 KONTIOLAHTI
p. 013 734 5296

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

Liikuntaneuvoja/KouluPT
Tiia Suvela
p. 050 592 2736
tiia.suvela@kontiolahti.fi

Hyvinvointiohjaaja
Milana Häyrinen
puh. 050 596 5242
milana.hayrinen@kontiolahti.fi

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

Vapaa-aikaohjaaja/kuntosalit
Sampo Oikarinen
p. 040 351 6702
sampo.oikarinen@kontiolahti.fi

KONTIOLAHTI Liikunta