



Pieksämäen kaupungin erityisliikunta

syksy 2021 - kevät 2022



ERITYISLIIKUNTA 2021-2022

Erityisliikunnan (= soveltava liikunta) ryhmät on tarkoitettu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi on vaikea osallistua yleisiin liikuntapalveluihin. Soveltavan liikunnan tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn vahvistaminen ja virkistuksen tuottaminen, sekä sosiaalisten suhteiden luominen. Ja liikunnanilo!

Ohjaajat huomioivat erilaiset liikuntarajoitteet suunnitellessaan liikuntaryhmien toimintaa. Muistathan kuitenkin tehdä liikkeet oman kuntosi mukaan. Vastuu liikuntaryhmiin osallistumisesta on sinulla itselläsi.

Vesijumppaa suositellaan erityisesti nivel- ja selkäoireisille. Uimataidottomuus ei ole este vesijumppaan osallistumiselle.

Liikuntaryhmiä on kantakaupungissa uimahallilla, Abelissa, Järjestotalolla ja Opistotalolla Laaksotiellä sekä kylillä.

Kaudella 2021-22 erityisliikunnan ryhmiä ohjaavat: Terhi Fullwood, Erkki Huupponen, Sari Härkönen, Eira Kähkönen, Ninni Mäkinen, Eila-Sinikka Niemeläinen, Hilda Vedenpää ja Riina Väkeväinen.

ERITYISLIIKUNNAN RYHMIEN HINNAT

Erityisliikunnan kaikki ryhmät ovat maksullisia. **Opiston kausikortti ja opintosetelialennus eivät käy erityisliikunnan ryhmiin.**

Osallistumismaksu 10€/syys- tai kevätkausi: Voimaa ja tasapainoa-ryhmät: Jäppilä, Virtasalmi, Halkokumpu, Paltanen, Peiposjärvi, Haapakoski ja Kerttulan vertaisohjaajaryhmä.

Osallistumismaksu 20€/syys- tai kevätkausi: jos osallistut vain yhteen ohjattuun ryhmään. Liikuntaryhmä voi olla kuntojumppa-, voimaa ja tasapainoa-, senioritanssi-, tai tuolijumpparyhmä.

YHTEYSTIETOJA

Pieksämäen liikuntatoimi:

Antti Nousiainen, liikuntapalvelupäällikkö	044 799 5556
Jonna Nuutinen (tilavaraukset, laskutus)	040 676 4780

Pieksämäen Seutuopisto:

Päivi Majoinen, rehtori	044 588 3420
Toimisto	044 588 2211
	0400 855 800

Pieksämäen uimahalli:

Kassa	044 799 5406
-------	--------------

Poleeni kirjasto:

Asiakaspalvelu	044 787 4024
Kirjaston kotipalvelu	044 799 5309

Pieksämäen kaupunki, puhelinvaihe

015 788 2111

Tiedustelut:

Erityisliikunnan suunnittelija Sari Härkönen	040 183 6894
--	--------------

Pieksämäen erityisliikunnan järjestää:

Pieksämäen liikuntatoimi ja Seutuopisto

ILMOITTAUTUMINEN

Voit ilmoittautua erityisliikunnan ryhmiin internetissä osoitteessa:
opistopalvelut.fi/pieksamaki 21.6. alkaen.

Jos haluat ilmoittautua henkilökohtaisesti olet tervetullut ilmoittautumaan ti 17.8.2021 klo 9 - 12 uimahallin kahvioon tai Seutuopiston toimistoon Poleeniin.

Voit ilmoittautua myös puhelimitse tai sähköpostilla. Samalla onnistuu ilmoittautuminen myös Seutuopiston muihin ryhmiin Sari Härkönen, p. 040 183 6894, sari.harkonen@pieksamaki.fi tai opiston toimisto p. 044 588 2211 tai 0400 855 800.

Jos poikkeustila vaikuttaa erityisliikunnan ryhmien toimintaan syksyllä 2021, ilmoitamme muutoksista ryhmäläisille tekstiviesteillä.

Mahdolliseen etäopetukseen osallistuakseen ryhmäläisellä tulee olla käytössään älykännykkä, tietokone tai tabletti, sekä toimiva internetyhteys. Opistolta saa opastusta etäopetukseen osallistumiseen ja laitteiden käyttöön.

Ohjausmaksu 30€/syys- tai kevätkausi: vesijumpan ohjauksesta. Ohjausmaksun lisäksi tulee maksaa allasosaston käyntimaksu uimahallin hinnaston mukaisesti.

65-vuotta täyttänyt voi ostaa SENIORIKORTIN, jolla voi osallistua erityisliikunnan ryhmiin seuraavasti:

SENIORIKORTTI 30€ voimassa syys- tai kevätkauden. Sisältää yhden tuolijumpparyhmän, yhden kuntojumpparyhmän, yhden voimaa ja tasapainoa -ryhmän ja senioritanssiryhmän / viikko.

SENIORIKORTTI 55€ voimassa syys- tai kevätkauden. Sisältää yhden tuolijumpparyhmän, yhden kuntojumpparyhmän, yhden voimaa ja tasapainoa -ryhmän ja senioritanssin. Lisäksi kortti sisältää rajattoman allasosaston käytön ja yhden vesijumpan ohjausmaksun /viikko. Ensimmäisellä kerralla ostettaessa lisätään uimahallin korttimaksu 5 €.

SENIORIKORTTI 110€ voimassa lukuvuoden (syys- ja kevätkauden) Sisältö sama kuin SENIORIKORTTI 55€. Ensimmäisellä kerralla ostettaessa lisätään uimahallin korttimaksu 5€.

Seniorikortti käy vain erityisliikunnan ryhmiin.

ERITYISLIIKUNNAN RYHMIEN MAKSAMINEN

SENIORIKORTTI 55€ ja **SENIORIKORTTI 110€** maksetaan uimahallin lipunmyyntiin. Lipunmyynti on avoinna ma, ke ja to klo 12-19, ti klo 9-19, pe klo 9-18, la klo 12-17.

Muista erityisliikunnan maksuista lähetetään lasku kotiin ryhmän päättymisen jälkeen.

MAANANTAI

830600 Senioritanssi (6.9.-13.12.2021, 10.1.-2.5.2022)

Aika: maanantai 10.00—11.30

Paikka: Laaksotien liikunta- ja tanssisali

Ohjaaja: Sari Härkönen, Erkki Huupponen

830601 Kuntojumppa (6.9.-13.12.2021, 10.1.-2.5.2022)

Aika: maanantai 12.45-13.45

Paikka: Uuden kirkon liikuntasali

Ohjaaja: Riina Väkeväinen

Jumppaa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Myös erilaisin välinein, esim. keppi, kuminauha, pallo, käsipaino. Tavoitteena lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen, sekä liikunnan ilo. Ota oma alusta mukaan.

830603 Sovellettu kuntojumppa (6.9.-13.12.2021, 10.1.-2.5.2022)

Aika: maanantai 10.00-11.00

Paikka: Uimahalli, alasali

Ohjaaja: Sari Härkönen

Jumppaa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Myös erilaisin välinein, esim. keppi, kuminauha, pallo, käsipaino. Tavoitteena on lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen, sekä liikunnan ilo. Ota oma alusta mukaan.

830620 Sydänvesijumppa (6.9.-13.12.2021, 10.1.-2.5.2022)

Aika: maanantai 14.15-15.00

Paikka: uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Vesijumppaa huomioiden sydänterveys.

830621 Nivelvesijumppa (6.9.-13.12.2021, 10.1.-2.5.2022)

Aika: maanantai 15.15—16.00

Paikka: uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Nivelistävällistä vesijumppaa.

830630 Voimaa ja tasapainoa, Abeli (6.9.-13.12.2021, 10.1.-2.5.2022)

Aika: maanantai 14.00-15.15

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Riina Väkeväinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830648 Voimaa ja tasapainoa, Haapakoski (6.9.-13.12.2021, 10.1.-25.4.2022)

Aika: maanantai 14.45-16.00, joka toinen viikko

Paikka: Seurantalo

Ohjaaja: Riina Väkeväinen

830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi (13.9.-20.12.2021, 17.1.-25.4.2022)

Aika: maanantai 14.45-16.00, joka toinen viikko

Paikka: Seurantalo

Ohjaaja: Riina Väkeväinen

830633 Voimaa ja tasapainoa, Järjestötalo (9.9.-9.12.2021, 13.1.-28.4.2022)

Aika: torstai 8.45-10.00

Paikka: Järjestötalo, monitoimitila

Ohjaaja: Terhi Fullwood

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830635 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (9.9.-9.12.2021, 13.1.-28.4.2022)

Aika: torstai 12.30-13.45

Paikka: Kerttula

Ohjaaja: Eira Kähkönen

830636 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (vertaisohjaaja)

(9.9.-2.12.2021, 13.1.-28.4.2022)

Aika: torstai 14.00-15.15

Paikka: Kerttula

Ohjaaja: Eira Kähkönen

Ohjaaja käy joka kuukauden ensimmäisellä kokoontumisella, muuten ryhmä harjoittelee itsenäisesti.

830634 Voimaa ja tasapainoa, Abeli (9.9.-9.12.2021, 13.1.-28.4.2022)

Aika: torstai 13.30-14.45

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Hilda Vedenpää

PERJANTAI

830602 Kuntojumppa (10.9.-10.12.2021, 14.1.-29.4.2022)

Aika: perjantai 10.30-11.30

Paikka: Laaksotien liikunta- ja tanssisali

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Jumppaa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Myös erilaisin välinein, esim. keppi, kuminauha, pallo, käsipaino. Tavoitteena lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen, sekä liikunnan ilo. Ota oma alusta mukaan.

830637 Voimaa ja tasapainoa, Abeli (10.9.-10.12.2021, 14.1.-29.4.2022)

Aika: perjantai 8.45-10.00

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830655 Voimaa ja tasapainoa, Halkokumpu (10.9.-19.11.2021, 14.1.-8.4.2022)

Aika: perjantai 14.45-16.00, joka toinen viikko

Paikka: Kumputalo

Ohjaaja: Eira Kähkönen

830656 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen (17.9.-10.12.2021, 21.1.-6.5.2022)

Aika: perjantai 14.45-16.00, joka toinen viikko

Paikka: Paltasen pysäkki

Ohjaaja: Eira Kähkönen

KESKIVIikko

830622 Nivelvesijumppa (8.9.-8.12.2021, 12.1.-27.4.2022)

Aika: keskiviikko 14.00-14.45
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eira Kähkönen
Nivelystävällistä vesijumppaa.

830623 Selkävesijumppa (8.9.-8.12.2021, 12.1.-27.4.2022)

Aika: keskiviikko 15.00-15.45
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eira Kähkönen
Selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistamista vesijumpalla.

830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä (8.9.-8.12.2021, 12.1.-27.4.2022)

Aika: keskiviikko 14.15-15.30
Paikka: Jäppilä, monitoimitalo
Ohjaaja: Ninni Mäkinen
Monipuolista liikuntaa senioreille liikkuvuuden, tasapainoharjoittelun, lihaskunnon ja venyttelyn merkeissä. Ohjauksessa huomioidaan liikuntarajoitteet.

830604 Senioripalloilu (8.9.-8.12.2021, 12.1.-27.4.2022)

Aika: keskiviikko 10.00-11.00
Paikka: Uuden kirkon liikuntasali
Ohjaaja: Riina Väkeväinen
Kurssilla opitaan eri pallopelien parissa kehittämään muistia, tasapainoa, koordinaatiota sekä kestävyyttä. Tule nauttimaan palloilun ilosta porukalla ohjaajan opastuksessa. Kokeillaan monipuolisesti eri pallopelejä turvallisesti pelaten ja soveltaen. Mm. Koripallo, sähly, jalkapallo/futsal, lentopallo/vesilentopallo, norsupallo (ulkona) ja käsipallo. Tunnit sisältävät alkulämmittelyn, pieniä kullekin pelille tyypillisiä harjoituksia (esim. kuljetus, pujottelu, syöttö, heitto..) ja itse pelaamista. Itsenäisesti liikkuville senioreille. Juomapullo ja sisäpelikengät mukaan.

TORSTAI

830624 Viileän veden vesijumppa (9.9.-9.12.2021, 13.1.-28.4.2022)

Aika: torstai 12.15-13.00
Paikka: uimahalli, iso allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on rajoituksia liikkua lämmينvesialtaassa tai kokevat viileän veden hyväksi jumpata. Monipuolista vesijumppaa koko keholle välineillä ja ilman.

830625 Selkävesijumppa (9.9.-9.12.2021, 13.1.-28.4.2022)

Aika: torstai 13.15-14.00
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistamista vesijumpalla.

830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille (9.9.-9.12.2021, 13.1.-28.4.2022)

Aika: torstai 15.15-16.00
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Monipuolista vesiliikuntaa liikuntarajoitteiset huomioiden. Tarvittaessa oma avustaja maksutta mukaan.

830605 Tuolijumppa (6.9.-13.12.2021, 10.1.-2.5.2022)

Aika: maanantai 13.00-13.45
Paikka: Järjestöalo, diskotila
Ohjaaja: Riina Väkeväinen
Hyvän mielen tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Tavoitteena kehittää liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa.

TIISTAI

830631 Voimaa ja tasapainoa, Abeli (7.9.-7.12.2021, 11.1.-26.4.2022)

Aika: tiistai 13.15-14.30
Paikka: Abeli
Ohjaaja: Eira Kähkönen
Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830632 Voimaa ja tasapainoa, Järjestöalo (7.9.-7.12.2021, 11.1.-26.4.2022)

Aika: tiistai 15.00-16.15
Paikka: Järjestöalo, monitoimitila
Ohjaaja: Eira Kähkönen
Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830645 Voimaa ja tasapainoa A, Virtasalmi (7.9.-7.12.2021, 11.1.-26.4.2022)

Aika: tiistai 10.15-11.30
Paikka: Ojintalo
Ohjaaja: Eira Kähkönen
Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830646 Voimaa ja tasapainoa B, Virtasalmi (7.9.-7.12.2021, 11.1.-26.4.2022)

Aika: tiistai 11.45-13.00
Paikka: Ojintalo
Ohjaaja: Eira Kähkönen

830608 Tuolijumppa, Laaksotie (7.9.-7.12.2021, 11.1.-26.4.2022)

Aika: tiistai 13.30-14.15
Paikka: Laaksotien liikunta- ja tanssisali
Ohjaaja: Riina Väkeväinen
Hyvän mielen tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Tavoitteena kehittää liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa.

830606 Tuolijumppa reipas (7.9.-7.12.2021, 11.1.-26.4.2022)

Aika: tiistai 14.30-15.15
Paikka: Järjestöalo, diskotila
Ohjaaja: Riina Väkeväinen
Hyvän mielen tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Tavoitteena kehittää liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa.

830607 Tuolijumppa reipas 2 (7.9.-7.12.2021, 11.1.-26.4.2022)

Aika: tiistai 16.15-17.00
Paikka: Järjestöalo, monitoimitalo
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYSLIIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2021 - KEVÄT 2022 (syyskausi alkaa 6.9.2021, kevätkausi 10.1.2022)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi	830600 Senioritanssi 10.00 -11.30 Laaksotien liikunta- ja tanssisali				
Vesijumppa/ Uimahalli	830620 Sydänvesijumppa 14.15-15.00 830621 Nivelvesijumppa 15.15-16.00		830622 Nivelvesijumppa 14.00-14.45 830623 Selkävesijumppa 15.00-15.45	830624 Viileän veden vesijumppa 12.15-13.00 830625 Selkävesijumppa 13.15-14.00 830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille 15.15-16.00	
Kuntojumppa	830601 Kuntojumppa 12.45-13.45 Uuden kirkon liikuntasali 830603 Sovellettu kuntojumppa 10.00-11.00 Uimahalli, alasali				830602 Kuntojumppa 10.30-11.30 Laaksotien liikunta- ja tanssisali
Tuolijumppa	830605 Tuolijumppa Järjestöalo, diskotila 13.00-13.45	830608 Tuolijumppa Laaksotien liikunta- ja tanssisali 13.30-14.15 830606 Tuolijumppa, reipas Järjestöalo, diskotila 14.30-15.15 830607 Tuolijumppa reipas 2 Järjestöalo, monitoimitila 16.15-17.00			
Voimaa ja tasapainoa	830630 Voimaa ja tasapainoa Abeli 14.00-15.15 830648 Voimaa ja tasapainoa Haapakoski, Seurantalo 14.45-16.00, joka toinen viikko 830649 Voimaa ja tasapainoa Peiposjärvi, Seurantalo 14.45-16.00, joka toinen viikko	830631 Voimaa ja tasapainoa Abeli 13.15-14.30 830632 Voimaa ja tasapainoa Järjestöalo, monitoimitila 15.00-16.15 830645 Voimaa ja tasapainoa A Virtasalmi, Ojintalo 10.15-11.30 830646 Voimaa ja tasapainoa B Virtasalmi, Ojintalo 11.45-13.00	830647 Voimaa ja tasapainoa Jäppilä, monitoimitalo 14.15-15.30	830633 Voimaa ja tasapainoa Järjestöalo, monitoimitila 8.45-10.00 830635 Voimaa ja tasapainoa Kerttula 12.30-13.45 830636 Voimaa ja tasapainoa (vert.ohj.) Kerttula 14.00-15.15 830634 Voimaa ja tasapainoa Abeli 13.30-14.45	830637 Voimaa ja tasapainoa Abeli 8.45-10.00 830655 Voimaa ja tasapainoa Halkokumpu, Kumputalo 14.45-16.00, joka toinen viikko 830656 Voimaa ja tasapainoa Paltanen, Paltasen pysäkki 14.45-16.00, joka toinen viikko
Muu liikunta			830604 Senioripalloilu 10.00-11.00 Uuden kirkon liikuntasali		