

Pieksämäen kaupungin erityisliikunta

Syksy 2017 (4.9.—8.12.2017)

Kevät 2018 (8.1.—27.4.2018)



ERITYISLIIKUNTA

Erityisliikunta on tarkoitettu henkilöille, jotka vamman, sairauden ja muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi eivät voi käyttää yleisiä liikuntapalveluja tai joille liikunnalla on terveydellinen tai kuntouttava merkitys. Erityisliikunnan tavoitteena on kunnon ylläpitäminen, rentoutuminen sekä ilon ja virkistykseen tuottaminen.

Liikuntaryhmiin ovat tervetulleita sekä miehet että naiset. Vastuu liikuntaryhmiin osallistumisestasi ja terveydestäsi on sinulla itselläsi. Ota huomioon ohjaajan antamat ohjeet välttämällä kipua tuottavia tai epämiellyttäviä liikkeitä. Tee liikkeet oman kuntosi ja suorituskykysi mukaan.

Erilaiset liikuntarajoitteet huomioidaan liikunnanohjauksessa. Vesivoimistelu suositellaan erityisesti nivel- ja selkäreisille sekä ylipainoisille. Uima-aitottomuus ei ole este vesivoimisteluun osallistumiselle. Liikuntaryhmiä on mm. uimahallilla, Abelissa ja Järjestötalolla.

Jumppakaudella 2017 – 2018 erityisliikunnan ohjaajina toimivat Sari Härkönen, Erkki Huupponen, Eila-Sinikka Niemeläinen, Emilia Siitari ja Jaana Ruuskanen. Ohjaajat auttavat sinua löytämään itsellesi sopivan liikuntamuodon.

Erityisliikunnasta voi tiedustella:
Jaana Ruuskanen, 0400 855 756
jaana.ruuskanen@pieksamaki.fi

YHTEYSTIETOJA

Liikuntasihtööri—Erityisliikunta:

Jaana Ruuskanen 0400 855 756

Pieksämäen liikuntatoimi:

Antti Nousiainen, liikuntapalvelupäällikkö 044 799 5556

Jaana Ruuskanen, liikuntasihtööri 0400 855 756

Eeva-Maija Väisänen, toimistosihtööri 044 799 5456

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, Tiina Strengell 044 799 5309

Pieksämäen kaupunki, puhelinvaihte

015 788 2111

Tiedustelut:

Liikuntasihtööri Jaana Ruuskanen 0400 855 756

Pieksämäen erityisliikunnan järjestää:

Pieksämäen liikuntatoimi ja Seutuopisto

PERJANTAI

830618 KUNTOJUMPPA (8.9.—8.12.2017, 12.1.—20.4.2018)

Aika: perjantai klo 10:30—11:30

Paikka: Laaksotien liikunta- ja tanssisali

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Kuvaus sisällöstä: Sovellettua kuntojumppaa kaikenikäisille ja –kuntoisille. Tunnilta mm. lihaskuntoharjoitteita, kuntopiiriä ja sykettä kohottavaa jumppaa.

830619 VOIMAA JA TASAPAINOA (8.9.—8.12.2017, 12.1.—20.4.2018)

Aika: perjantai klo 8:30-9:45

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

ILMOITTAUTUMINEN

Jos olet ilmoittautunut ryhmään jo keväällä ohjaajalle, on ilmoittautumisesi voimassa. Uudet asiakkaat tervetuloa ilmoittautumaan ma 14.8.2017 klo 10 - 12 uimahallille tai Seutuopiston toimistoon Poleeniin.

Ryhmiin voi ilmoittautua myös myöhemmin puhelimitse tai sähköpostilla. Samalla voi ilmoittautua Seutuopiston muihin ryhmiin. Seniorikortti 30, osallistumismaksu ja ohjausmaksu laskutetaan. Uimahallin kuntosalin- ja uintimaksut maksetaan uimahallin kassalle.

jaana.ruuskanen@pieksamaki.fi p. 0400 855 756
HUOM! Ei puhelinilmoittautumisia 14.8. klo 10-12.

ERITYISLIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Erityisliikunnan kaikki ryhmät ovat maksullisia. Kysy osallistumismaksuista ohjaajilta.

Osallistumismaksu 20€/syys- tai kevätkausi, jos osallistut vain yhteen ohjattuun ryhmään. Liikunta-ryhmä on salijumpparyhmät, tasapainoryhmät, senioritanssi, istumatanssi tai tuolijumppa.

Ohjausmaksu 30€/syys- tai kevätkausi, vesijumpan ja uimahallin kuntosalin ohjauksesta.

Ohjausmaksun lisäksi tulee maksaa allasosaston ja kuntosalin käyntimaksu uimahallin hinnaston mukaisesti.

SENIORIKORTTI (SK=seniorikortti, 65-vuotta täyttäneelle)

Seniorikortti käy vain erityisliikunnan ryhmiin. Opiston kausikortti ja opintosetelilennus eivät käy erityisliikuntaan. **HUOM! Istumatanssi ei sisälly seniorikorttiin.**

SK 30€ voimassa syksy- tai kevätkauden. Sisältää yhden tuolijumpparyhmän, yhden kuntovoimisteluryhmän, yhden Voimaa ja tasapainoa -ryhmän ja senioritanssin.

SK 55€ voimassa syksy- tai kevätkauden. Sisältää yhden tuolijumpparyhmän, yhden kuntovoimisteluryhmän, yhden Voimaa ja tasapainoa -ryhmän ja senioritanssin. Lisäksi kortti sisältää rajattoman allasosaston käytön ja vesijumpan ohjausmaksun.

SK 110€ voimassa lukuvuoden (syys- ja kevätkauden)

Sisältää yhden tuolijumpparyhmän, yhden kuntovoimisteluryhmän, yhden Voimaa ja tasapainoa -ryhmän ja senioritanssin. Lisäksi kortti sisältää rajattoman allasosaston käytön ja vesijumpan ohjausmaksun.

Rajattoman allasosaston käytön sisältäviin uusiin kortteihin lisätään uimahallin korttimaksu 5€. Mikäli uimahallikortti rikkoontuu tai katoaa, peritään uudesta kortista uusi korttimaksu. Uimahallin allasosaston sisältävä seniorikortti, uimahallin kuntosalin käyntimaksu ja uintimaksu maksetaan uimahallin kassaan. Muut erityisliikunnan maksut laskutetaan. Allasosaston käytön sisältävä seniorikortti (SK55 ja SK110) lunastetaan uimahallin lipunmyynnistä sen aukioloaikana. Lipunmyynti on auki ma, ke ja to 12-19, ti 9-19, pe 9-18. Ilmoittautumispäivänä (14.8.2017 klo 10-12) lipunmyynti ei ole auki.

MAANANTAI

830600 SENIORITANSSI (4.9.-4.12.2017, 8.1.-16.4.2018)

Aika: maanantai klo 10:00 – 11:30

Paikka: Laaksotien liikunta- ja tanssisali

Ohjaaja: Sari Härkönen, Erkki Huupponen

830601 KUNTOJUMPPA (4.9.-4.12.2017, 8.1.-16.4.2018)

Aika: maanantai klo 12:30 – 13:30

Paikka: uimahallin alasali

Ohjaaja: Emilia Siitari

Kuvaus sisällöstä: Sovellettua kuntojumppaa kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Tunnilla mm. lihaskuntoharjoitteita, kuntopiiriä ja sykettä kohottavaa jumppaa.

830602 SYDÄNVESIUMPPA (4.9.-4.12.2017, 8.1.-16.4.2018)

Aika: maanantai klo 14:00 – 14:45

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Jaana Ruuskanen

830603 NIVELVESIJUMPPA (4.9.-4.12.2017, 8.1.-16.4.2018)

Aika: maanantai klo 15:00 – 15:45

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Jaana Ruuskanen

Kuvaus sisällöstä: Nivelien liikkuvuutta lisäävää vesijumppaa.

830620 VOIMAA JA TASAPAINOA (4.9.-4.12.2017, 8.1.-16.4.2018)

Aika: maanantai klo 14.00—15.15

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Emilia Siitari

830621 ISTUMATANSSI (4.9.-4.12.2017, 8.1.-16.4.2018)

Aika: maanantai klo 11:45—12:30

Paikka: Laaksotien liikunta- ja tanssisali

Ohjaaja: Sari Härkönen

HUOM! Ryhmä ei sisälly seniorikorttiin.

Tunnilla tanssimme erilaisia tanssilajeja tuolilla istuen. Monipuoliset liikkeet vahvistavat kehoa ja lisäävät liikkuvuutta, sekä tasapainoa. Musiikki ja mukava seura piristävät mieltä. Myös muisti kehittyi laulunsanojen ja jumpan myötä.

Istumatanssi sopii kaiken kuntoisille tanssista kiinnostuneille ja on erinomainen vaihtoehto heille, joille tanssi seisten on liian haastavaa.

TORSTAI

830615 VOIMAA JA TASAPAINOA (7.9.-7.12.2017, 11.1.-26.4.2018)

Aika: torstai klo 13:30—14:45

Paikka: Kerttula

Ohjaaja: Emilia Siitari

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen tasapainotestiin.

830616 VOIMAA JA TASAPAINOA (7.9.-7.12.2017, 11.1.-26.4.2018)

Aika: torstai klo 14:00—15:15

Paikka: Abeli

Ohjaaja: Sari Härkönen

Kuvaus sisällöstä: Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen alaraajojen lihasvoimatestiin, jonka perusteella henkilölle voidaan laatia henkilökohtainen harjoitussuunnitelma. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen tasapainotestiin.

830613 VIILEÄN VEDEN VESIUMPPA (7.9.-7.12.2017, 11.1.-26.4.2018)

Aika: torstai klo 12:15 – 13:00

Paikka: Uimahalli, iso allas matala pää

Ohjaaja: Jaana Ruuskanen

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on rajoituksia liikkua lämminvesialtaassa tai kokevat viileän veden hyväksi jumpata. Monipuolista vesijumppaa koko keholle. Jumpassa käytetään välineitä tarvittaessa.

830614 SELKÄVESIJUMPPA (7.9.-7.12.2017, 11.1.-26.4.2018)

Aika: torstai klo 13:15 – 14:00

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Jaana Ruuskanen

Selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistamista vesijumpalla.

830617 VESIUMPPAA LIIKUNTARAJOITTEISILLE

(7.9.-7.12.2017, 11.1.-19.4.2018)

Aika: torstai klo 15:15 – 15:45

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Kuvaus sisällöstä: Monipuolista vesiliikuntaa liikuntarajoitukset huomioiden. Tarvittaessa oma avustaja maksutta mukaan.

KESKIVIIKKO

830609 NIVELVESIJUMPPA (6.9.-29.11.2017, 10.1.-25.4.2018)

Aika: keskiviikko klo 14:00—14:45

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Emilia Siitari

Kuvaus sisällöstä: Nivelien liikkuvuutta lisäävää vesijumppaa.

830610 SELKÄVESIJUMPPA (6.9.-29.11.2017, 10.1.-25.4.2018)

Aika: keskiviikko klo 15:00—15:45

Paikka: Uimahalli, lämmin allas

Ohjaaja: Emilia Siitari

Kuvaus sisällöstä: Selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistamista vesijumpalla.

TORSTAI

830611 VOIMAA JA TASAPAINOA (7.9.-7.12.2017, 11.1.-26.4.2018)

Aika: torstai klo 8:45-10:00

Paikka: Järjestötalon monitoimitila

Ohjaaja: Emilia Siitari

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen alaraajojen lihasvoimatestiin, jonka perusteella henkilölle voidaan laatia henkilökohtainen harjoitus suunnitelma. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen tasapainotestiin.

830612 VOIMAA JA TASAPAINOA, Vertaisohjaaja

(7.9.-7.12.2017, 11.1.-26.4.2018)

Aika: torstai klo 12:00—13:15

Paikka: Kerttula

Ohjaaja: Emilia Siitari

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville ja toimiville henkilöille. Erityisliikunnanohjaaja ohjaa kerran kuukaudessa harjoitteet, joita ryhmä harjoittelee itsenäisesti. Ryhmässä on mahdollista osallistua tasapainotestiin.

TIISTAI

830604 SOVELLETTU KUNTOJUMPPA (5.9.-5.12.2017, 9.1.-24.4.2018)

Aika: tiistai klo 8:45—9:45

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.

830606 VOIMAA JA TASAPAINOA (5.9.-5.12.2017, 9.1.-24.4.2018)

Aika: tiistai klo 12:30 – 13:45

Paikka: Abelin kuntosali

Ohjaaja: Sari Härkönen

Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen alaraajojen lihasvoimatestiin, jonka perusteella henkilölle voidaan laatia henkilökohtainen harjoitus suunnitelma. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen tasapainotestiin.

830607 VOIMAA JA TASAPAINOA (5.9.-5.12.2017, 9.1.-24.4.2018)

Aika: tiistai klo 14:00 – 15:15

Paikka: Järjestötal, Monitoimitila

Ohjaaja: Sari Härkönen

Sisältö sama kuin edellisessä.

830608 TUOLIJUMPPA (5.9.-5.12.2017, 9.1.-24.4.2018)

Aika: tiistai klo 16:00 – 16:45

Paikka: Järjestötal, Monitoimitila

Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

Helppoja jumppaliikkeitä ja venyttelyä tuolilla istuen.

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYISLIKUNNAN RYHMÄT syksy 2017 - kevät 2018 (4.9.—8.12.2017 ja 8.1.—27.4.2018)

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Tanssi	Senioritanssi 10.00—11.30, Laaksotien liikunta- ja tanssisali Sari Härkönen/Erkki Huupponen				
	Istumatanssi 11.45-12.30, Laaksotien liikunta ja tanssisali Sari Härkönen				
Vesijummat/Uimahalli	Sydänvesijumppa 14.00 - 14.45 Jaana Ruuskanen Nivelvesijumppa 15.00 - 15.45 Jaana Ruuskanen		Nivelvesijumppa 14.00 - 14.45 Emilia Siitari Selkävesijumppa 15.00 - 15.45 Emilia Siitari	Viileän veden vesijumppa 12.15 - 13.00 Jaana Ruuskanen Selkävesijumppa 13.15 - 14.00 Jaana Ruuskanen Vesijumppa liikuntarajoitteisille 15.15 - 15.45 Eila-Sinikka Niemeläinen	
Salijumppa	Kuntojumppa 12.30-13.30, uimahallin alasali Emilia Siitari	Sovellettu kuntojumppa 8.45—9.45,uimahallin alasali Sari Härkönen			Kuntojumppa 10.30-11.30 Laaksotien liikunta- ja tanssisali Eila-Sinikka Niemeläinen
Tuolijumppa		Tuolijumppa, Järjestöotalo 16.00 - 16.45, monitoimitila Eila-Sinikka Niemeläinen			
Voimaa ja tasapainoa	Voimaa ja tasapainoa/Abeli 14.00—15.15 Emilia Siitari	Voimaa ja tasapainoa/Abeli 12.30 - 13.45 Sari Härkönen Voimaa ja tasapainoa/ Järjestöotalo 14.00 - 15.15, monitoimitila Sari Härkönen		Voimaa ja tasapainoa/Abeli 14.00-15.15 Sari Härkönen Voimaa ja tasapainoa/ Järjestöotalo, monitoimitila 8.45 - 10.00 Emilia Siitari Voimaa ja tasapainoa/Kerttula 12.00 - 13.15, 13.30 - 14.45 Emilia Siitari	Voimaa ja tasapainoa/Abeli 8.30-9.45 Eila-Sinikka Niemeläinen