Poleeni Seutuopisto

sport PIEKSÄMÄKI

Pieksämäen kaupungin erityisliikunta

syksy 2022 - kevät 2023

ERITYISLIIKUNTA 2022-2023

Erityisliikunnan (= soveltava liikunta) kurssit 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 virkistyksen tuottaminen, sekä sosiaalisten suhteiden luominen. Ja liikunnanilo! Ohjaajat huomioivat erilaiset liikuntarajoitteet suunnitellessaan liikuntakurssien sisältöjä. Muistathan kuitenkin tehdä liikkeet oman kuntosi mukaan. Vastuu liikuntakursseille osallistumisesta on sinulla itselläsi.

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

Liikuntakursseja on kantakaupungissa uimahallilla, Abelissa, Järjestötalolla ja Seutuopiston liikuntasalissa Veturitalleilla, sekä kylillä.

Kaudella 2022-23 erityisliikunnan kursseja ohjaavat: Terhi Fullwood, Eila-Sinikka Niemeläinen, Iina Nieminen, Sari Sorvali, Riina Väkeväinen, Sari Härkönen ja Erkki Huupponen.

ERITYISLIIKUNNAN RYHMIEN HINNAT

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

Osallistumismaksu 15€/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 tuolijumppa-ryhmä tai Hyppien, keikkuen, ikääntyen-ryhmä

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

YHTEYSTIETOJA

Pieksämäen liikuntatoimi:
Jari Honkanen, vt. 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, puhelinvaihde 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 20.6.2022 alkaen.

Poleenin takkatuvassa on ti 16.8. klo 9-11 ilmoittautumispiste, jonne voit tulla ilmoittautumaan henkilökohtaisesti.

Ilmoittautua voit myös puhelimitse p.040 183 6894/Sari Härkönen tai Seutuopiston toimistoon p.044 588 2211 tai p.0400 855 800 tai sähköpostilla sari.harkonen@pieksamaki.fi

Mahdollisista muutoksista ilmoitamme kurssilaisille tekstiviestillä.

Mahdolliseen etäopetukseen osallistuakseen ryhmäläisellä tulee olla käytössään älykännykkä, tietokone tai tabletti.

830670 VertaisVeturi -koulutus
Ti 12.00–15.00
20.9.–1.11.2022
Järjestötalo, Neuvokas, Tasakatu 4-6, 0,00 €
Sari Härkönen
VertaisVeturi on liikunnan vertaisohjaaja, jolta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaa ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan. Koulutuksen käytyään VertaisVeturi osaa ohjata ikääntyneiden voima- ja tasapainoharjoittelua valmiiden ohjelmien avulla, sekä suunnitella liikuntatuokioita itsenäisesti. Tervetuloa esim. yhdistysten, seurojen, kerrostalojen tai muissa iäkkäiden toiminnan piirissä toimivat ohjaajat tai ohjaajiksi aikovat sekä omaiset ja läheiset!

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-pe klo 14-18 ja la klo 12-17.

Muista erityisliikunnan maksuista lähetetään lasku kotiin ryhmän päättymisen jälkeen.

MAANANTAI

830600 Senioritanssi (5.9.-5.12.2022, 9.1.-24.4.2023)
Aika: maanantai 9.30—11.00
Paikka: Seutuopiston liikuntatila, Veturitori
Ohjaaja: Sari Härkönen, Erkki Huupponen

830601 Kuntojumppa (5.9.-5.12.2022, 9.1.-8.5.2023)
Aika: maanantai 12.45-13.45
Paikka: Seutuopiston liikuntatila, Veturitori
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.

830620 Sydänvesijumppa (5.9.-5.12.2022, 9.1.-8.5.2023)
Aika: maanantai 14.15-15.00
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Vesijumppaa huomioiden sydänterveys.

830621 Nivelvesijumppa (5.9.-5.12.2022, 9.1.-8.5.2023)
Aika: maanantai 15.15—16.00
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Nivelystävällistä vesijumppaa.

830630 Voimaa ja tasapainoa, Abeli (5.9.-5.12.2022, 9.1.-8.5.2023)
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.

TIISTAI

830631 Voimaa ja tasapainoa, Abeli (6.9.-13.12.2022, 10.1.-25.4.2023)
Aika: tiistai 14.00-15.15
Paikka: Abeli
Ohjaaja: Iina Nieminen
Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830645 Voimaa ja tasapainoa A, Virtasalmi (6.9.-13.12.2022, 10.1.-25.4.2023)
Aika: tiistai 10.15-11.30
Paikka: Ojintalo
Ohjaaja: Riina Väkeväinen
Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830648 Voimaa ja tasapainoa, Haapakoski (29.9.-8.12.2022, 12.1.-6.4.2023)
Aika: torstai 9.45-11.00, joka toinen viikko
Paikka: Seurantalo
Ohjaaja: Sari Sorvali

830656 Voimaa ja tasapainoa, Halkokumpu (8.9.-17.11.2022, 19.1.-20.4.2023)
Aika: torstai 9.45-11.00, joka toinen viikko
Paikka: Kumputalo
Ohjaaja: Sari Sorvali

PERJANTAI

830604 Hyppien, keikkuen, ikääntyen (9.9.-9.12.2022, 13.1.-5.5.2023)
Aika: perjantai 12.00-13.00
Paikka: Uimahalli, alasali
Ohjaaja: Riina Väkeväinen
Ryhmässä pääset haastamaan itseäsi voiman, tasapainon, koordinaation, ketteryyden ja liikkuvuuden osa-alueilla. Tunnilla tehdään monipuolisesti eri osa-alueita kehittäviä harjoitteita ammattitaitoisessa ohjauksessa. Osallistujan olisi hyvä pystyä kävelemään itsenäisesti, muuten liikkeet sovelletaan kaikille sopiviksi. Ohjelma vaihtuu 4 viikon välein, jolloin on mahdollisuus halutessaan lisätä haastetta viikko viikolta. Ota haaste vastaan ja tule mukaan keikkumaan!

830602 Kuntojumppa, Kuusitie (9.9.-9.12.2022, 13.1.-5.5.2023)
Aika: perjantai 10.30-11.30
Paikka: Kuusitie 41, aula
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 (9.9.-9.12.2022, 13.1.-5.5.2023)
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.

830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi (9.9.-18.11.2022, 13.1.-21.4.2023)
Aika: perjantai 10.00-11.15, joka toinen viikko
Paikka: Seurantalo
Ohjaaja: Sari Sorvali

830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen (30.9.-9.12.2022, 20.1.-28.4.2023)
Aika: perjantai 10.00-11.15, joka toinen viikko
Paikka: Paltasen pysäkki
Ohjaaja: Sari Sorvali

TORSTAI

830624 Viileän veden vesijumppa (8.9.-8.12.2022, 12.1.-27.4.2023)
Aika: torstai 12.15-13.00
Paikka: uimahalli, iso allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on rajoituksia liikkua lämminvesialtaassa tai kokevat viileän veden hyväksi jumpata. Monipuolista vesijumppaa koko keholle välineillä ja ilman.

830625 Selkävesijumppa (8.9.-8.12.2022, 12.1.-27.4.2023)
Aika: torstai 13.15-14.00
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistamista vesijumpalla.

830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille (8.9.-8.12.2022, 12.1.-27.4.2023)
Aika: torstai 15.15-16.00
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen
Monipuolista vesiliikuntaa liikuntarajoitukset huomioiden. Tarvittaessa oma avustaja maksutta mukaan.

830633 Voimaa ja tasapainoa, Järjestötalo (8.9.-8.12.2022, 12.1.-27.4.2023)
Aika: torstai 8.45-10.00
Paikka: Järjestötalo, monitoimitila
Ohjaaja: Terhi Fullwood
Monipuolista liikuntakykyä ylläpitävää ja kehittävää harjoittelua itsenäisesti liikkuville henkilöille. Tunti koostuu alkulämmittelysä, tasapainoharjoitteista, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä.

830635 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (8.9.-15.12.2022, 12.1.-27.4.2023)
Aika: torstai 12.30-13.45
Paikka: Kerttula
Ohjaaja: Sari Sorvali

830636 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (vertaisohjaaja)
(8.9.-1.12.2022, 12.1.-27.4.2023)
Aika: torstai 14.00-15.15
Paikka: Kerttula
Ohjaaja: Sari Sorvali
Ohjaaja käy joka kuukauden ensimmäisellä kokoontumisella, muuten ryhmä harjoittelee itsenäisesti.

830634 Voimaa ja tasapainoa, Abeli (8.9.-8.12.2022, 12.1.-27.4.2023)
Aika: torstai 14.30-15.45
Paikka: Abeli
Ohjaaja: Iina Nieminen

830646 Voimaa ja tasapainoa B, Virtasalmi (6.9.-13.12.2022, 10.1.-25.4.2023)
Aika: tiistai 11.45-13.00
Paikka: Ojintalo
Ohjaaja: Riina Väkeväinen

830608 Tuolijumppa, Kuusitie (6.9.-13.12.2022, 10.1.-25.4.2023)
Aika: tiistai 10.15-11.00
Paikka: Kuusitie 41, aula
Ohjaaja: Iina Nieminen
Hyvän mielen tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Tavoitteena kehittää liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa.

830606 Tuolijumppa Veturitori (6.9.-13.12.2022, 10.1.-25.4.2023)
Aika: tiistai 13.00-13.45
Paikka: Seutuopiston liikuntatila, Veturitori
Ohjaaja: Iina Nieminen
Hyvän mielen tuolijumppaa osallistujien toimintakyky huomioiden. Tavoitteena kehittää liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa.

830607 Tuolijumppa reipas, Järjestötalo (6.9.-13.12.2022, 10.1.-25.4.2023)
Aika: tiistai 16.15-17.00
Paikka: Järjestötalo, monitoimitila
Ohjaaja: Eila-Sinikka Niemeläinen

KESKIVIIKKO

830622 Nivelvesijumppa (7.9.-7.12.2022, 11.1.-26.4.2023)
Aika: keskiviikko 14.00-14.45
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Iina Nieminen
Nivelystävällistä vesijumppaa.

830623 Selkävesijumppa (7.9.-7.12.2022, 11.1.-26.4.2023)
Aika: keskiviikko 15.00-15.45
Paikka: uimahalli, lämmin allas
Ohjaaja: Iina Nieminen
Selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistamista vesijumpalla.

830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä (14.9.-14.12.2022, 11.1.-26.4.2023)
Aika: keskiviikko 14.15-15.30
Paikka: Jäppilä, monitoimitalo
Ohjaaja: Ninni Mäkinen
Monipuolista liikuntaa senioreille liikkuvuuden, tasapainoharjoittelun, lihaskunnon ja venyttelyn merkeissä. Ohjauksessa huomioidaan liikuntarajoitteet.

830665 Kuntosaliharjoittelu neurologinen-ryhmä, Abeli (7.9.-14.12.2022, 11.1.-26.4.2023)
Aika: keskiviikko 12.00-13.00
Paikka: Abeli
Ohjaaja: Sari Sorvali

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYSLIIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2022 - KEVÄT 2023 (syyskausi alkaa 5.9.2022, kevätkausi 9.1.2023)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi	**830600 Senioritanssi** Seutuopiston liik.tila, Veturitori 9.30-11.00				
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** Seutuopiston liik.tila, Veturitori 12.45-13.45		**830665 Kuntosaliharjoittelu, neurologinen ryhmä, Abeli** 12.00-13.00		**830602 Kuntojumppa Kuusitie** Kuusitie 41, aula 10.30-11.30
Tuolijumppa		**830606 Tuolijumppa** Seutuopiston liik.tila, Veturitori 13.00-13.45 **830608 Tuolijumppa, Kuusitie** Kuusitie 41, aula 10.15-11.00 **830607 Tuolijumppa, reipas** Järjestötalo, monitoimitila 16.15-17.00			
Voimaa ja tasapainoa	**830630 Voimaa ja tasapainoa** Abeli 14.00-15.15	**830631 Voimaa ja tasapainoa** Abeli 14.00-15.15 **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** Järjestötalo, 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 14.30.-15.45 **830648 Voimaa ja tasapainoa** Haapakoski, Seurantalo 9.45-11.00, joka toinen viikko **830656 Voimaa ja tasapainoa** Halkokumpu, Kumputalo 9.45-11.00, joka toinen viikko	**830637 Voimaa ja tasapainoa** Abeli 8.45-10.00 **830649 Voimaa ja tasapainoa** Peiposjärvi, Seurantalo 10.00-11.15, joka toinen viikko **830655 Voimaa ja tasapainoa** Paltanen, Paltasen pysäkki 10.00-11.15, joka toinen viikko
Muu liikunta					**830604 Hyppien, keikkuen, ikääntyen** Uimahalli, alasali 12.00-13.00