

SENIORI- LIIKUNTAKALENTERI

7.2.2019



Outokummun kaupungin alueen liikuntapalveluja
yli 60-vuotiaille



Kevät 2019

MAANANTAI

TULES-RYHMÄT, käyntimaksu 5,00 €

Outokummun terveysaseman kuntosalilla
- klo 12.00

AVUSTETTAVIEN RYHMÄ, käyntimaksu 5,00 €

Outokummun terveysaseman kuntosalilla
- klo 13.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot edellä olevista ryhmistä
puh. 013 330 2601

REUMAN TUOLIJUMPPA

Kaupungintalon kahvio

-klo 13.30 - 14.30 parillisilla viikoilla reuman kokoontumisen
jälkeen

SENIORILENTOPALLO

Outokummun Partio

Urheilutalo Outolamminkatu 1, liikuntasali
-klo 14.45 - 16.00

JOOGARENTOUTUS

Joensuun seudun kansalaisopisto

Urheilutalo Outolamminkatu 1, painisali

- klo 15.30 - 17.00, 14.1. - 8.4.2019
- ohjaaja: Katja Havukainen

BOCCIA

Eläkeliiton Outokummun yhd.

Urheilutalo Outolamminkatu 1, monitoimitila
- klo 15.30 - 17.00

UIMAHALLIN KUNTOSALIN YLEISÖVUOROT

- Maanantai klo 8.00 - 20.45
- Tiistai klo 6.00 - 9.30 ja 11.15 - 20.45
- Keskiviikko klo 8.00 - 11.00 ja 12.30 - 20.45
- Torstai klo 6.00 - 9.30, 10.30-13.45, 14.30-20.45
- Perjantai klo 7.00 - 20.45
- Lauantai klo 10.00 - 17.00

Hinnat: kertamaksu 3.50 €/
 Seniorikortti 50.00 €
 kuukausikortti 25 €
 kausikortti/6 kk (henkilökohtainen) 80 €
 kuntosali + uinti 4,50 €/ 6.00 €

OUTOKUMMUN UIMAHALLIN AUKIOLOAJAT

maanantai - perjantai	klo 14.00 - 19.50
lauantai	klo 11.00 - 17.00
sunnuntai	suljettu
aamu-uinnit ti ja to	klo 6.00 - 8.00

- Hinnat eläkeläisille: kertamaksu 3,50 €
 10 kpl sarjalippu 32 €
 kausikortti/6 kk 80 €

Seniorikortti väh. 65-vuotiaille
 eläkkellä oleville
 outokumpulaisille 50.00 €

TIISTAI

TULES-RYHMÄT, käyntimaksu 5,00 €

Outokummun terveysaseman kuntosalilla
- klo 8.00, 9.00 ja 11.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot edellä olevista ryhmistä
puh.013 330 2601

ASAHI

Joensuun seudun kansalaisopisto
Kulttuuritalo Marita, Sali, Koulukatu 3
- klo 10.00 - 11.00, 22.1.-16.4.2019
- ohjaaja: Mari Kortelainen

LÄNSI-KARJALAN HENGITYSYHD. VESIVOIMISTELU

Outokummun uimahalli
-käyntimaksu 4.50 €/6.00 €/ seniorikortti
-klo 12.30 - 13.30

KUNTOTANSSI, LAVATANSSIT

Joensuun seudun kansalaisopisto
Urheilutalo, Outolamminkatu 1, liikuntasali, lohko 3
-klo 14.15 - 15.15, 15.1.- 16.4.2019
-ohjaaja: Elisa Piipponen

IKINUORET, perusvoimistelua, venyttelyä ja rentoutusta

Urheilutalo Outolamminkatu 1, monitoimitila
- klo 14.00 - 15.00, 8.1.- 30.4.2019
- Käyntimaksu 4 €/eläk. tai 30€/ kausi
- ohjaaja: Helka Turunen Ovela ry.

REUMAN VESIJUOKSU

- Outokummun uimahalli
- käyntimaksu 3,50 €/5.00 €/seniorikortti
- klo 13.30 - 14.00

KEHONHUOLTO

- Joensuun seudun kansalaisopisto
- Urheilutalo Outolamminkatu 1, painisali
- klo 18.15 - 19.00, 15.1.- 16.4.2019
- ohjaaja: Minna Hämäläinen

ALLASJUMPPA

- Joensuun seudun kansalaisopisto
- Outokummun uimahalli, Outolamminkatu 1
- klo 19.30 - 20.15, 8.1.- 9.4.2019
- ohjaaja: Minna Hämäläinen

SENIORISALI, käyntimaksu 3.50 € / seniorikortti

- Outokummun uimahallin kuntosali 15.1.-
- klo 09.30 - 10.30, circuit, Täynnä!
- klo 10.30 - 11.15, omatoiminen harjoittelu

UIMAHALLIN KUNTOSALILLA YLEISÖVUORO

- aukioloajat ja hintatiedot sivulla 3!

KESKIVIIKKO

TULES-RYHMÄ, käyntimaksu 5,00 €

Outokummun terveysaseman kuntosalilla

- klo 10.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot edellä olevasta ryhmästä

puh. 013 330 2601

SELKÄVESIJUMPPA, käyntimaksu 4,50 €/6.00 €/ seniorikortti

Outokummun uimahalli

- klo 12.30 - 13.15, alk. 9.1.-

NISKA-SELKÄJUMPPA

Joensuun seudun kansalaisopisto

Urheilutalo Outolamminkatu 1, monitoimitilan aula

- klo 16.30 - 17.15, 9.1.-10.4.2019

- ohjaaja Laura Jussila

SENIORIEN ILTAPÄIVÄTANSSIT kevät 2019

9.1, 23.1, 6.2, 20.2, 6.3, 20.3, 10.4, 24.4 ja 8.5.

-klo. 13.00 - 16.00, Urheilutalon monitoimitila

Järjestäjänä: Seniorien huvitoimikunta. Ohjelmamaksu 7 €

UIMAHALLIN KUNTOSALILLA YLEISÖVUORO

-aukioloajat ja hintatiedot sivulla 3!

TORSTAI

AAMU VINYASA FLOW-JOOGA

Joensuunseudun kansalaisopisto

Urheilutalo Outolamminkatu 1, monitoimitila

- klo 7.30 - 8.30, 17.1. - 11.4.2019

- ohjaaja: Larissa Potkonen

TULES-RYHMÄT, käyntimaksu 5,00 €

Outokummun terveysaseman kuntosalilla

- klo 10.00, 11.00

Ilmoittautumiset ja lisätiedot edellä olevista ryhmistä

puh. 013 330 2601

SYDÄNVESIJUMPPA, käyntimaksu 4,50 €/6.00 €/seniorikortti

Outokummun uimahalli

- klo 13.15 - 14.00, alk 10.1.-

SENIORISALI, käyntimaksu 3.50 €/ seniorikortti

Outokummun uimahallin kuntosali, alk 10.1.-

- klo 9.30 - 10.30 circuit, Täynnä!

SENIORITANSSI/ KANSANTANSSI, 5 €

Urheilutalo Outolamminkatu 1, monitoimitila

- klo 13.00 - 14.30 parilliset vkot, alk.

UIMAHALLIN KUNTOSALILLA YLEISÖVUORO

- aukioloajat ja hintatiedot sivulla 3!

PERJANTAI

VESILIIKUNTAA MUODOKKAILLE, allasvoimistelu

- Käyntimaksu 4,50 €/ 6.00 €/ seniorikortti
- Outokummun uimahalli
- klo 08.00 - 08.45, alk.11.1.-

AVUSTETTAVIEN RYHMÄ, käyntimaksu 5,00 €

- Outokummun terveysaseman kuntosalilla
- klo 9.00

Ilmoittautumiset ja lisätietoja edellä olevasta ryhmästä
puh. 013 330 2601

TUOLITANSSI

- Joensuunseudun kansalaisopisto
- Urheilutalo, monitoimitilan aula, Outolamminkatu 1
- klo 14.15 - 15.00, 18.1.- 12.4.2019
- ohjaaja: Krista Turunen

REUMAJUMPPA, allasvoimistelu

- Käyntimaksu 4,50 €/ 6.00 €/ seniorikortti
- Outokummun uimahalli
- klo 12.30 - 13.15, alk. 11.1.-

TERVEYSJÄRJESTÖJEN YHTEINEN VESIVOIMISTELU

- käyntimaksu 4,50 €/ 6.00 € / seniorikortti
- Outokummun uimahalli
- klo 13.15 - 14.00, alk. 11.1.-

UIMAHALLIN KUNTOSALILLA YLEISÖVUORO

- aukioloajat ja hintatiedot sivulla 3!

LAUANTAI

PILATES JATKO

Joensuunseudun kansalaisopisto
Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6
-klo 14.00 - 15.00, 12.1.- 13.4.2019
-ohjaaja: Päivi Karhu-Sormunen

LYHYTKURSSI: ASAHI

Joensuunseudun kansalaisopisto
Kulttuuritalo Marita, Sali, Koulukatu 3
-la ja su klo 10.00 - 12.00, 9.2.- 24.2.2019
-ohjaaja: Mari Kortelainen

**SENIORIKORTTI, yli 65-vuotiaille, eläkkeellä oleville
outokumpulaisille 50,00 €/½-vuotta**

Oikeuttaa uimahalli-urheilutalolla
uintiin, kuntosaliin ja osallistumaan liikuntatoimen markkinoimiin
ohjattuihin jumpparyhmiin.

Kortti on myynnissä uimahallin-kuntosalin lipunmyynnissä.
Kortti voimassa 2.1.2019 - 30.6.2019

MONIALAINEN KOTIKUNTOUTUS

Monialainen kotikuntoutus on ikäihmisille suunnattu kuntoutusmuoto, jota toteutetaan kuntoutujan kotona. Läntisen alueen kotikuntoutustiimiin kuuluu fysioterapeutti ja lähihoitaja.

Kuntoutusjakso suunnitellaan ikäihmisen tarpeiden mukaan ja tavoitteena on, että kuntoutuja pärjää kotona itsenäisesti. Kuntoutusjakson ajallinen kesto riippuu siitä, kuinka kuntoutumisessa edistytään.

Kuntoutujan tavoitteina voivat olla esimerkiksi

- Liikkuminen ja siirtyminen, kuten sängystä nouseminen, portaissa kulkeminen
- Henkilökohtaiset päivittäiset toiminnot, kuten pukeutuminen, peseytyminen, ruokailu
- Kotiaskareet, kuten ruuanlaittaminen, siivoaminen, pyykinpeseminen
- Asiointi kodin ulkopuolella, kuten kaupassa käynti, postin hakeminen, roskien vienti
- Harrastustoiminta ja vapaa-aika, kuten päivä kuntoutusryhmiin, kursseille osallistuminen
- Ravitsemusneuvonta, kuten ravinnon vaikutukset hyvinvointiin ja kuntoon

Ensimmäinen kotikuntoutuspäivä on maksuton. Asiakasmaksu seuraavista päivistä on 8 euroa/päivä riippumatta siitä, kuinka monta kotikäyntiä päivän aikana tehdään. Asiakasmaksu koskee vain niitä kuntoutusjakson päiviä, jolloin tiimi tekee kotikäynnin.

Yhteydenotot monialaisen kotikuntoutuksen tiimiin puhelimitse klo 8-15,
Fysioterapeutti Irma Vottonen Outokumpu-Polvijärvi p. 013 330 7242

