



2016

LIKETTÄ NIVELIIN

TIETOA SOVELLETUN LIIKUNNAN PALVELUISTA

Kuopion kaupunki,
Hyvinvointipalvelut,
Liikuntaan aktivointi

KUOPIO

www.kuopio.fi

Toimituskunta Panu Mönkkönen, Carita Randelin-
Kauppinen ja Jaana Niskanen

Kustantaja Kuopion kaupunki

Paino Painatuskeskus,
Kuopion kaupunki, 2016

Taitto Antti Voutilainen

Kansikuva Soile Nevalainen

Painos 1200 kpl

SISÄLLYSLUETTELO

KIITOS ARVOKKAASTA AJASTASI!	7
LIIKETTÄ NIVELIIN	8
KUOPION KAUPUNGIN JÄRJESTÄMÄT LIIKUNTARYHMÄT	8
Airakselan kylätalo/Haminalahden kylätalo.....	10
Alavan toimintakeskus, Siikaniemenkatu 4, Kuopio.....	10
Fontanella, Kuiluntie 2, Siilinjärvi.....	10
Kuopiohalli, Opistotie 4, Kuopio.....	10
Leväsen toimintakeskus, Leväsentie 27, Kuopio.....	10
Melankadun toimintakeskus, Melankatu 10, Kuopio.....	10
Melalahden päiväkoti, koulutie 6, Riistavesi.....	10
Mäntylän toimintakeskus, Untamonkatu 5, Kuopio.....	11
Neulamäen nuorisotalo, Juontotie 8, Kuopio.....	11
Neuron, Vehmersalmentie 735, Kortejoki.....	11
Palvelutalo Viljami, Ollintie 15, Maaninka.....	11
Puijonlaakson toimintakeskus, Sammakkolammentie 12, Kuopio.....	11
Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.....	11
Tahko Spa, Keitaankatu 1, Tahkovuori.....	12
Tättilä, Inkiläntie 7b, Kuopio.....	12
Pyhän Johanneksen kirkko, Kellolahdentie 8, Ukintupa.....	12
KUOPION KAUPUNGIN AVOIMET VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT	13
Alavan toimintakeskus, Siikaniemenkatu 4, Kuopio.....	13
Leväsen toimintakeskus, Leväsentie 27, Kuopio.....	13
Maaningan kuntosali, Maaningantie 49, Kuopio.....	14
Minna Canthin puisto, Kuopio.....	14
Mäntylän toimintakeskus, Untamonkatu 5, Kuopio.....	14
Ilmarisentie 16 A, 70500 Kuopio.....	14
Liittola Heinämäentie 15, Räsälä.....	15
Nilsin liikuntatalo, Koulupolku 10, Nilsinä.....	15
Nuorisotalo Majakka, Linnatie 1, Vehmersalmi.....	15
Puijonlaakson toimintakeskus, Sammakkolammentie 12, Kuopio.....	15
Puijon väestönsuoja, Suurmäentie, Kuopio.....	17
Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.....	17
Tuusniemi monitoimisali, Keskitie 34–38, 71200 Tuusniemi.....	17
HYVINVOINTIKORTTI	18
VAMMAISTEN JA PITKÄAIKAISSAIRAIDEN LIIKUNTAKORTTI	19
TERVE KUOPIO –KIOSKI	20
KUOPION KANSALAIPOISTON LIIKUNTARYHMÄT	22
Alavan toimintakeskus, Siikaniementie 4, Kuopio.....	22
Hatsalan klassillinen koulu, Opistotie 5, Kuopio.....	22
Kuplatennishalli Niirala, Hannes Kolehmainen katu, Kuopio.....	22

Niiralan uimahalli, Hannes Kolehmainen katu 3, Kuopio.....	22
Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio.....	23
Puijonlaakso palvelukeskus, Sammakkolammentie 12 A, Kuopio.....	24
Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.....	24
Lippumäen uimahalli, Petosentie 8, Kuopio.....	24
Kurolahden Nuorisotalo, Kurolahdentie 8, Kuopio.....	24
Maaningan urheilutalo, Maaningantie 49, Maaninka.....	24
Manttu Sali, Vesitornitie 1, Nilsinä.....	25
Palvelutalo Tihilä, Tilhintie 1, Nilsinä.....	25
Rantsi-talo, Sänkimäentie 431, Nilsinä.....	25
Liikuntatalo, Matintie 18, Nilsinä.....	25
Palonurmen nuorisoseurantalo, Palonurmentie 646, Nilsinä.....	26
Melalahden koulu, Keskustie 29, Riistavesi.....	26
Karttulanlahden koulu, Kissakuusentie 20, Karttula.....	26
Vehmersalmen koulu, Vehmersalmentie 27, Vehmersalmi.....	26
Neuron, Vehmersalmentie 735, Kortejoki.....	27
Valoharju, Kurkimäentie 12, Kurkimäki.....	27
Hirvilahden koulu, Niemisjärventie 15, Hirvilahti.....	27
Vanula, Tuovilantie 8, Hiltulanlahti.....	28

KUOPIOLAISTEN JÄRJESTÖJEN LIIKUNTARYHMÄT	29
Alavan toimintakeskus, Siikaniemenkatu 4, Kuopio.....	29
Fontanella, Kuiluntie 2, Siilinjärvi.....	30
Kallaveden kirkon pallosali, Rauhalahdentie 21, Kuopio.....	30
Kuninkaankatu 23 A, Kuopio.....	30
Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, Vuorela.....	30
KuntoKuopio, Torikatu 19, Kuopio.....	31
Leväsen toimintakeskus, Leväsentie 27, Kuopio.....	31
Lippumäen uimahalli, Petosentie 8, Kuopio.....	31
Maaningan Urheilutalo, Maaningantie 49, Maaninka.....	31
Melankadun toimintakeskus, Melankatu 10, Kuopio.....	32
Mustinlahden kylätalo, Mustinlahdentie 435, Mustinlahti.....	32
Niiralan keilahalli, Keilakuja 3, Kuopio.....	32
Nilsin Manttu, Mantunsuora 1, Nilsinä.....	32
NMKY:n sali, Kauppakatu 40–42, Kuopio.....	33
Puijonlaakson toimintakeskus, Sammakkolammentie 12, Kuopio.....	34
Siilinjärven koulun liikuntasali, Koulutie 3, Siilinjärvi.....	36
Suokadun toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.....	36
Särkiniemen koulu, Lohkaretie 15, Kuopio.....	39
Turulan koulukeskus, Keskitie 34–38, Tuusniemi.....	39
KANSALAIPOISTO	40
KIRJASTOKORTTI ESIIN	41
KUNTOSALIHARJOITTELU TUTUKSI SENIOREILLE/PITKÄAIKAISSAIRAILLE	42
YLEINEN OHJAUS KUNTOSALEILLA	43



KIITOS ARVOKKAASTA AJASTASI!

Hyvä Liikettä niveliin –oppaan lukija! Otsikon teksti liittyy vuoden 2016 keväällä Kuopion kaupungin ja Kuopion ev.lut. seurakuntaoyhtymän tarjoamaan uuteen palveluun kuntalaisille. www.vapaaehtoistyö.fi/kuopio –sivuilta voit löytää mahdollisuuksia tarjoutua vapaaehtoiseksi erilaisiin tehtäviin tai tarjota mahdollisuutta osallistua vaikka järjestösi vapaaehtoistyöhön.

Kuopion kaupunki on jo useiden vuosien ajan kouluttanut vapaaehtoisia ohjaajia erityisesti ikääntyneiden liikuntaryhmiin. Koulutettuja henkilöitä on noin 150 ja lähes jokainen heistä on toiminut joko ohjaajana tai apuohjaajana ryhmässä. Tätä kautta on voitu tarjota sadoille ja tuhansille henkilöille mahdollisuus saada viikoittain terveellistä liikettä niveliin. Nyt syksyllä 2016 on jälleen tarjolla ohjaajakoulutus 31.8 alkaen. Sinä, liikkumisesta innostunut, voit ilmoittautua liikunnanohjaaja Carita Randelin-Kauppiselle puh. 044 718 2509. Osallistumalla koulutukseen, saat tarvittavat tiedot ja taidot liikuntaryhmän vetämiseen. Lisäksi vuoden mittaan järjestetään virikeiltoja ja yhteinen retki vapaaehtois-toimijoille. Tee hyvää – saat hyvää, pätee tähänkin toimintaan.

On tärkeä muistaa, miten liikunta on tehokkain tapa ylläpitää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunta auttaa säilyttämään toimintakykyä ja pysymään terveenä ja virkeänä mahdollisimman pitkään. Tarpeeksi liikkumalla jaksat arjessa tehdä tarvittavat askareet ja voit myös välttyä sairastumasta kansantauteihin, joita liikkumattomuus ja ylipaino tuovat.

Kädessäsi oleva *Liikettä niveliin* –opas haluaa auttaa sinua henkilökohtaisesti löytämään itsellesi mieluisimmat ja lähinnä olevat ohjatut liikuntaryhmät kaudella 2016–2017. Oppaaseen on koottuna kaikki kaupungin liikunnanohjaajien, tuntiohjaajien, vertaisohjaajien ja kansalaisopiston ryhmät. Löydät oppaasta myös eri järjestöjen yhteystiedot, joiden perusteella voit etsiä vielä lisää liikuntamahdollisuuksia.

Lähde rohkeasti mukaan! Liikunnan kautta tapaat uusia ihmisiä ja saat iloa, hyvinvointia ja terveyttä elämääsi!

Iloista ja terveellistä liikuntakautta 2016–2017 toivottaen

Heli Norja
Hyvinvoinnin edistämisen johtaja

LIKETTÄ NIVELIIN

Tähän oppaaseen on koottu Kuopion kaupungin, vertaisohjaajien, järjestöjen ja yhdistysten tarjoamat liikuntamahdollisuudet. Opas on koottu keväällä 2016 järjestäjätahojen lähettämien tietojen mukaan. Tästä oppaasta löytyvät ryhmät ovat pääsääntöisesti kohdennettu ikääntyneille ja pitkäaikaissairaille.

Liikuntaryhmien ensisijaisena tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen, sekä luoda hyvää yhdessä toisten kanssa virkistystä unohtamatta. Liikuntavaliokomaan kuuluu mm. tuoli-, sali- ja vesijumppa, kuntosaliharjoittelu, tanssi ja erilaiset pallopelit sekä ulkoliikunta. Tämä esite palvelee sekä kuopiolaisia että niitä ammattilaisia, jotka antavat asiakkailleen liikuntaneuvontaa ja ohjaavat heitä liikuntaryhmiin.

TUNNIN TASO

Tunnin taso kertoo, kuinka rasittavasta liikunnasta on kyse ja kenelle liikunta sopii.

KEVENNETTY

Tämän tason tunti on kaikista kevein/helpoin. Soveltuu toiminta- ja liikuntakykyään hieman menettäneille, joilla on lievä/kohtalainen rajoite liikkumisessa. Sopii aloittelijoille. Tunneilla on rauhallinen tahti ja liikkeitä tehdään seisaaltaan/tuolilta. Tunneille voi osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa.

KEVYT

Tunneilla on rauhallinen tahti ja kohtuullisen kevyet liikkeet. Sopii liikuntaa aloittelevalle ja myös henkilöille, joilla on lievä rajoite liikkumisessa.

KUOPION KAUPUNGIN JÄRJESTÄMÄT LIKUNTARYHMÄT

Toiminta alkaa viikolla 36 (5.9.2016), syyslomaviikolla (42) ei ole ohjausta. Kausimaksu 29€/hlö/ryhmä, sisältää 13 ohjaukset. Vesijumpissa maksetaan lisäksi altaan käyttömaksu 4€/krt toimintakeskuksiin. Kuopion kaupunki pidättää oikeuden hinnan muutoksiin omassa kurssitarjonnassaan.

ILMOITTAUTUMINEN

Teillä on kaksi eri mahdollisuutta ilmoittautua liikuntaryhmiin:

- Ilmoittautua sähköisesti <http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio/>
- Soittaa liikunnanohjaajille: yhteystiedot alla

Vapaita paikkoja voi tiedustella ohjaajilta myös kesken kauden. Kaupungin omissa liikuntaryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuulla. Suosittelemme jokaista liikkujaa ottamaan vakuutuksen tapaturmien varalta. Kyseiset liikuntaryhmät ovat avoimia ryhmiä, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.

TIEDUSTELUT, KUOPION KAUPUNGIN LIKUNNANOHAJAJAT:

Petra Korhonen (vs. erityisryhmät)

petra.korhonen@kuopio.fi
puh. 044 718 2501

Carita Randelin-Kauppinen (ikäntyneet/vertaisohjaajatoiminta)

carita.randelin@kuopio.fi
puh. 044 718 2509

Jaana Niskanen (työikäiset/liikuntaneuvonta)

jaana.niskanen@kuopio.fi
puh. 044 748 2363

Laura Korhonen (lapset ja nuoret)

laura.maria.korhonen@kuopio.fi
puh. 044 718 1303

Jyrki Tarvainen (Maaseutualueet/eteläinen Kuopio)

jyrki.tarvainen@kuopio.fi
puh. 044 718 4932

Minna Väisänen (Maaseutualueet/pohjoinen Kuopio)

minna.vaisanen@kuopio.fi
puh. 044 748 8228

AIRAKSELAN KYLÄTALO/ HAMINALAHDEN KYLÄTALO

MAANANTAI

klo: 13–13.45 Salijumppa, kevennetty
Airakselan kylätalo/Haminalahden
nuorisoseurantalo

- Haminalahdessa alkaa 5.9.2016 ja Airakselassa alkaa 12.9. Jumppa pidetään vuoroviikoin molemmissa paikoissa. Lukukausimaksu 18e

ALAVAN TOIMINTAKESKUS, SIIKANIEMENKATU 4, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 9.30–10 Vesijumppa, naiset
• Alkaa 5.9.2016

klo: 10.45–11.15 Vesijumppa,
sekaryhmä
• Alkaa 5.9.2016

TIISTAI

klo: 13.45–14.15 Vesijumppa,
sekaryhmä
• Alkaa 6.9.2016

KESKIVIikko

klo: 10–10.45 Salijumppa, kevyt
• Alkaa 7.9.2016

klo: 11–11.45 VoiTas-ryhmä,
kevennetty
• Alkaa 7.9.2016

TORSTAI

klo: 10–10.30 Vesijumppa, sekaryhmä
• Alkaa 8.9.2016

FONTANELLA, KUILUNTIE 2, SIILINJÄRVI

MAANANTAI

klo: 12.30–13 Vesijumppa, sekaryhmä/
Joka toinen viikko

- Alkaa 26.9.2016
- lukukausimaksu 18€

KUOPIOHALLI, OPISTOTIE 4, KUOPIO

TORSTAI

klo: 11–12 Kehitysvammaisten
kuntosaliryhmä

- Alkaa 8.9.2016
- lisätietoja: liikunnanohjaaja Petra Korhonen p. 044 718 2501

LEVÄSEN TOIMINTAKESKUS, LEVÄSENTIE 27, KUOPIO

KESKIVIikko

klo: 14–14.30 Vesijumppa, sekaryhmä
• Alkaa 7.9.2016

klo: 15–15.45 Salijumppa, kevyt
• Alkaa 7.9.2016

MELANKADUN TOIMINTAKESKUS, MELANKATU 10, KUOPIO

KESKIVIikko

klo: 10–10.45 VoiTas-ryhmä,
kevennetty
• Alkaa 7.9.2016

MELALAHDEN PÄIVÄKOTI, KOULUTIE 6, RIISTAVESI

PERJANTAI

klo: 10–10.45 Salijumppa, kevyt
• Alkaa 9.9.2016

MÄNTYLÄN TOIMINTAKESKUS, UNTAMONKATU 5, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 9–9.45 Salijumppa, kevyt
• Alkaa 5.9.2016

klo: 10–10.45 Salijumppa, kevennetty
• Alkaa 5.9.2016

PERJANTAI

klo: 10–10.45 VoiTas-ryhmä,
kevennetty
• Alkaa 9.9.2016

NEULAMÄEN NUORISOTALO, JUONTOTIE 8, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 11.30–12.15 Salijumppa, kevyt
• Alkaa 5.9.2016

NEURON, VEHMERSALMENTIE 735, KORTEJOKI

KESKIVIikko

klo 16.15–16.45 Vesijumppa,
sekaryhmä
• Alkaa 7.9.2016

PALVELUTALO VILJAMI, OLLINTIE 15, MAANINKA

TIISTAI

klo: 13.30–14 Tuolijumppa, kevyt,
kaikille avoin
• Alkaa 6.9.2016

klo: 14.10–14.40 Tuolijumppa,
kevennetty
• Alkaa 6.9.2016

PUIJONLAAKSON TOIMINTAKESKUS, SAMMAKKOLAMMENTIE 12, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 12.45–13.30 VoiTas-ryhmä,
kevennetty
• Alkaa 5.9.2016

KESKIVIikko

klo: 10.30–11.15 Salijumppa,
kevennetty
• Alkaa 7.9.2016

klo: 11.30–12.15 Salijumppa, kevyt
• Alkaa 7.9.2016

klo: 12.30–13 Vesijumppa, naiset
• Alkaa 7.9.2016

SUOKADUN TOIMINTAKESKUS, SUOKATU 6, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 11.30–12 Vesijumppa, sekaryhmä
• Alkaa 5.9.2016

klo: 12.30–13.30 Kuntosali,
Neurologiset
• Alkaa 5.9.2016

TIISTAI

klo: 8.30–9 Vesijumppa, naiset
• Alkaa 6.9.2016

klo: 9.15–10 Salijumppa, kevyt
• Alkaa 6.9.2016

klo: 10.15–11 VoiTas-ryhmä,
kevennetty
• Alkaa 6.9.2016

klo: 11.25–11.55 Vesijumppa, sekaryhmä

- Alkaa 6.9.2016

klo: 12–12.30 Vesijumppa, sekaryhmä

- Alkaa 6.9.2016

klo: 11.30–12.15 Kuntosali, sekaryhmä

- Alkaa 6.9.2016

KESKIVIIKKO

klo: 8.30–9 Vesijumppa, miehet

- Alkaa 7.9.2016

klo: 11.45–12.15 Vesijumppa, naiset

- Alkaa 7.9.2016

TORSTAI

klo: 9.15–10 Salijumppa, kevyt

- Alkaa 8.9.2016

klo: 10.15–11 VoiTas- ryhmä, kevennetty

- Alkaa 8.9.2016

klo: 11.15–11.45 Vesijumppa, naiset

- Alkaa 8.9.2016

PERJANTAI

klo: 8.30–9 Vesijumppa, sekaryhmä

- Alkaa 9.9.2016

TAHKO SPA, KEITAANKATU 1, TAHKOVUORI

MAANANTAI

klo: 10–10.30 Vesijumppa sekaryhmä

- Alkaa 26.9.2016
- joka toinen viikko
- kuukausimaksu 18€

TÄTILÄ, INKILÄNTIE 7B, KUOPIO

TORSTAI

klo: 9–9.45 Tuolijumppa, kevennetty

- Alkaa 8.9.2016

PYHÄN JOHANNEKSEN KIRKKO, KELLOLAHDENTIE 8, UKINTUPA

TIISTAI

klo: 12.30–13 Tuolijumppa, kevennetty

- Alkaa 6.9.2016

KUOPION KAUPUNGIN AVOIMET VERTAISOHJATUT LIIKUNTARYHMÄT

Avoimilla vertaisohjatuilla liikuntaryhmillä tarkoitetaan liikuntaryhmiä, jotka ovat kaikille avoimia eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä. Ryhmissä ei ole kausi- tai jäsenmaksuja. Allasjumppissa kävijöiltä peritään altaan käyttömaksu 4€/krt, joka maksetaan toimintakeskuksiin. Vertaisohjatut ryhmät on tarkoitettu kaikille kuopiolaisille ikääntyneille.

Vertaisohjatuissa ryhmissä toimii ohjaajana liikunnasta innostunut vapaaehtoinen henkilö, joka on käynyt Kuopion kaupungin järjestämän vertaisohjaajakoulutuksen.

ALAVAN TOIMINTAKESKUS, SIIKANIEMENKATU 4, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 13.45–14.45 Tasapaino, voima ja notkeus

- 55v-seniorit
- Ranne ja nilkkapainot, keppi, tasapainoilu ja tuoli mukana.
- Alkaa 12.9.2016
- Kati Honkanen p. 040 733 2011,
- Rolf Danner p. 041 433 9566

KESKIVIIKKO

klo: 14–15.30 Jumppa ja rentoutus

- Ikääntyneet
- Tuolijumppaa eri välineillä
- 7.9.2016–14.12.2016
- Pirkko Ahonen p. 040 7462 789

LEVÄSEN TOIMINTAKESKUS, LEVÄSENTIE 27, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 12–13.30 Kuntosali

- Ikääntyneet avoin
- Keskiraskas kuntosaliharjoittelu
- 1.9.2016–18.5.2017
- Kaisa Pisto p. 044 363 5838

klo: 14–15 Vesijumppa

- Ikääntyneet avoin
- Lihaskunnan ylläpito, tasapainon säilyttäminen, sosialisoituminen
- 5.9.2016–8.5.2017
- Pirjo Pajula p. 050 074 6210

TORSTAI

klo: 8.30–11.30 Kuntosali

- Alkaa 1.9.2016
- Eeva Holopainen p. 040 508 3001

klo: 15–16 Kuntosali

- Ikääntyneet
- Liikuntakyvyn ylläpitäminen ja sosiaalisuus
- 8.9.2016–18.5.2017
- Maija Taskinen p. 040 532 7184 ja Silja Leskinen p. 050 564 0148

klo: 16–17 Vesijumppa

- Ikääntyneet
- Liikuntakyvyn ylläpitäminen
- 8.9.2016–18.5.2017
- Maija Taskinen p. 040 532 7184 ja Silja Leskinen p. 050 564 0148

PERJANTAI

klo: 9.30–11 Kuntosali

- Ikääntyneet avoin
- Kuntosaliharjoitteita kunnon mu-
kaan hyvässä seurassa
- 2.9.2016–26.5.2017
- Pekka Honkanen p. 044 291 1950 ja
Kari Pisto

klo: 11–12 Kuntosali

- Ikääntyneet
- Voima- ja tasapainoharjoittelua
- 2.9.2016–31.5.2017
- Anja Kaitokari p. 040 824 1303

klo: 15–16.30 Kuntosali

- Ikääntyneet
- Lihaskunnan ylläpitoa ja venytys-
harjoitusta (keskiraskas)
- 9.9.2016–5.5.2017
- Pentti Mönkkönen p. 050 524 9138

MAANINGAN KUNTOSALI, MAANINGANTIE 49, KUOPIO

TIISTAI

klo: 10–11 Kuntosali

- Ikääntyneet
- Kuntosaliharjoittelua ilman ohjaajaa
- Ryhmään osallistujan tulee omistaa
kuntosalikortti Maaningan urheilu-
taloon. Kortin voi ostaa Maaninkata-
lolta ma, ti ja to klo 8–15.30 välisenä
aikana.

Kortti on voimassa vuoden ostopäi-
västä lukien. Kortti maksaa 34,30€
sekä lisäksi maksetaan avainpantti
20€.

MINNA CANTHIN PUISTO, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 10–11 Sauvakävely

- Ikääntyneet
- Tunnin kävelylenkki kaupunkialueella
- 5.9.2016–15.5.2017
- Annikki Eskelinen p. 040 718 1334 ja
Pirkko Keränen p. 040 171 4510

MÄNTYLÄN TOIMINTAKESKUS, UNTAMONKATU 5, KUOPIO

KESKIVIikko

klo: 13–14.30 Senioritanssi

- Kaikille, joilla on päivällä aikaa
- Ohjattua senioritanssia cd-levyn
säestyksellä
- 12.4.2017–13.12.2017
- Kaarina Pekonen p. 050 523 7587

TORSTAI

klo: 10–11 Istumatanssi

- Kaikille, joilla on päivällä aikaa
- Ohjattua istumatanssia cd-levyn
säestyksellä
- 13.4.2017–14.12.2017
- Marja Pekonen p. 044 277 6782

ILMARISENTIE 16 A, 70500 KUOPIO

KESKIVIikko

klo: 14.45–15.45 Korttelikerho/Istu-
matanssi

- Tarkoitettu kaikille, joilla on päivällä
aikaa osallistua
- Eija Haara p. 040 832 4652 ja Elvira
Koistinen

LIITTOLA HEINÄMÄENTIE 15, RÄSÄLÄ

KESKIVIikko

klo: 15–16.30 Kuntoliikunta

- Kaiken ikäisille miehille ja naisille
- Hengitys-, syvävenyttely-, lihastun-
temus-, lihaskunto-, ja rentoutumis-
harjoituksia
- 21.9.2016–5.4.2017
- Helvi Kopponen

NILSIÄN LIIKUNTATALO, KOULUPOLKU 10, NILSIÄ

TORSTAI

klo: 15.30–17 Eläkeläisten lentopallo-
kerho

- Lentopallosta kiinnostuneille eläke-
läisille
- Toimii ympäri vuoden
- Kävijöiltä peritään kulut ”tasajaolla”
kausittain salivuokrien maksamiseen
- Martti Taskinen mtaskinen@gmail.
com ja Risto Koistinen risto.koisti-
nen@live.fi

KUNTOSALI

- Ikäihmisten kuntosaliliikuntaa, osal-
listujalla oltava kokemusta kuntosalii-
liikunnasta
- Kokoonnumme vaihtelevasti eri
päivinä sopimuksen mukaan. Ajankoh-
dan sovimme seuraavaksi viikoksi sen
mukaan, mikä suurimmalle osalle sopii.
- Ryhmään osallistujan tulee omistaa
kuntosalikortti Nilsiä liikuntataloon.
Kortin voi ostaa Nilsiä virastotalolta
ma–pe klo 8–15.30 välisenä aikana.
Kortti on voimassa vuoden ostopäi-
västä lukien. Kortti maksaa 34,30€
sekä lisäksi maksetaan avainpantti
17,50€.

- Kirsti Taattola p. 050 328 6428,
kirsti.taattola@gmail.com

NUORISOTALO MAJAKKA, LINNATIE 1, VEHMERSALMI

TORSTAI

klo: 10.15–11.15 Jumppa ja venyttely

- Ikääntyneet
- Yhdessä jumpaten, Kuminauha,
gymstick, venyttelyt.
- 29.9.2016–6.4.2017
- Kyllikki Luhtapuro p. 044 382 0698

PUIJONLAAKSON TOIMINTAKESKUS, SAMMAKKOLAMMENTIE 12, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 11–12.30 Vesijumppa

- Ikääntyneet
- Vedessä tapahtuva alkulämmitte-
ly, lihasvoimaa parantavat liikkeet ja
venyttely.
- 12.9.2016–15.5.2017
- Maija Hartikainen p. 050 369 7168 ja
Raili Linkola p. 050 337 6680

klo: 11–12 Kuntosali (Veteraanit)

- Ikääntyneet ja eläkeläiset
- Normaali kuntosaliharjoittelu
- 1.9.2016–30.5.2017
- Paavo Vartiainen p. 040 553 0098

klo: 14–15 Vesijumppa

- Ikääntyneet
- Vesivoimistelua eri välinein
- 5.9.2016–15.5.2017
- 4€/kerta saunamaksu
- Raili Linkola p. 050 337 6680 ja
Liisa Halonen

klo: 15–16 Kuntosali

- Ikääntyneille omatoimisille

- Laitteiden monipuolinen käyttäminen
- 5.9.2016–22.5.2017
- Annaliisa Jaatinen p. 044 546 2960 ja Eine Mertanen p. 050 536 8934

klo: 16–17 Vesivoimistelu

- Ikääntyneille omatoimisille
- Reipasta monipuolista liikuntaa vedessä, välillä myös apuvälineitä käyttäen
- 5.9.2016–22.5.2017
- Annaliisa Jaatinen p. 044 546 2960 ja Anneli Immonen p. 040 843 0339

klo: 16–17 Naisten kuntojumppa

- Ikääntyneille
- Alkulämmittely, lihaskunto ja venyttely
- 12.9.2016–15.5.2017
- Terttu Sandelin p. 050 464 8912

klo: 17–18 Kuntosali

- Ikääntyneet
- Lähitalojen asukkaille, oman kunnan mukaan
- 12.9.2016–31.5.2017
- Leena Hyvärinen p. 040 0927 995 ja Erja Vesalo p. 044 373 8556

TIISTAI

klo: 9.30–11 Kuntouimarit, vesijumppa

- Ikääntyneille
- Vesijumppa ja uinti
- 1.9.2016–30.5.2017
- Tyyne Voutilainen p. 044 555 5986

klo: 11–12.30 Omatoiminen vesijumppa

- Avoin ryhmä
- Omatoimista vesijumppaa
- 6.9.2016–30.5.2017
- Sirkka Syrjäläinen p. 040 591 2909

klo: 13–14 Kuntosaliryhmä

- Ikääntyneet

- Kuntosalin eri välineet voinnin mukaan
- 6.9.2016–16.5.2017
- Eine Mertanen p. 050 536 8934 ja Raili Linkola p. 050 337 6680

klo: 14–15 Vesijumppa

- Ikääntyneet
- Vesivoimistelua eri välinein
- 6.9.2016–16.5.2017
- Raili Linkola p. 050 337 6680 ja Terttu Sandelin p. 050 464 8912

KESKIVIIKKO

klo: 11–12.15 Vesijumppa

- Ikääntyneille
- Tehokasta liikuntaa vedessä eri välineillä musiikin kera.
- 7.9.2016–17.5.2017
- Kaija Pohjola p. 040 594 5829

klo: 18.15–19.45 Musiikkiliikunta (tanssi)

- Kaikenikäiset diabeetikot ja tasapainoliikunnasta kiinnostuneet opiskelijoista eläkeläisiin.
- 14.9.2016–12.4.2017 (ilmoittautuminen viimeistään 9.9 mennessä).
- Martti Rantasalo p. 050 593 2797 tai s-posti. martti.rantasalo@gmail.com

TORSTAI

klo: 12–13 Kuntosali (Veteraanit)

- Ikääntyneet ja eläkeläiset
- Normaali kuntosaliharjoittelu
- 1.9.2016–30.5.2017
- Paavo Vartiainen p. 040 553 0098

klo: 13–14.30 Vesijumppa

- Ikääntyneille
- Voimistelua, tasapainoharjoituksia ja venyttelyä.
- 8.9.2016–18.5.2017

- Kaija Hämäläinen p. 0400 770 417 ja Raili Linkola p. 050 337 6680

PUIJON VÄESTÖNSUOJA, SUURMÄENTIE, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 10–11 Eläkeläisliikunta kuntojumppa

- Ikääntyneille
- Monipuolista keppi- ja muuta jump-paa pystyssä ja maassa
- 19.9.2016–15.5.2017
- Timo Harju p. 040 027 2078

SUOKADUN TOIMINTAKESKUS, SUOKATU 6, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 12–13 Tasapaino ja voima

- +55v
- Tasapaino, voima, notkeus ja ilo
- 12.9.2016–18.5.2017
- Rolf Danner p. 041 433 9566 ja Elina Dufva

TIISTAI

klo: 15–16 Vesijumppa

- Ikääntyneille
- Vesijumppaliikkeitä koko kropalle
- 6.9.2016–23.5.2017
- Silja Leskinen p. 050 564 0148 ja Veli Leskinen p. 046 846 5166

KESKIVIIKKO

klo: 9.30–11 Vertaisohjattu kuntosaliryhmä

- Ikääntyneet Kuopion keskustan alueella asuvat
- Lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoituksia kunnan ja voinnin mukaan

- 7.9.2016–10.5.2017
- Seija Leskinen ja Elvi Kivimäki

TORSTAI

klo 13.30–15 Vertaisohjattu vesijumppa

- Ikääntyneet, naiset
- Vesijumppaa välineillä ja ilman
- 15.9.2016–4.5.2017
- Tuomi Boman p. 044 525 6618 ja Annikki Vartiainen p. 040 074 5072

PERJANTAI

klo: 9.30–10.30 Tasapainoryhmä

- Eläkeläisille, jotka pystyvät itsenäisesti liikkumaan
- Voimallista alkulämmittelyä, suunniteltua tasapainorata, puolapuilla venyttelyä ja muita venytysharjoituksia
- 16.9.2016–8.12.2017
- Anneli Korhonen p. 050 544 9116 ja Liisa Puhakka

klo: 12.30–14 Yleinen saunavuoro

- Senioreille
- Omatoimista saunomista
- 2.9.2016–27.5.2017
- Marjatta Raatikainen p. 044 021 1207 ja Sinikka Jussila p. 040 507 7765 ja Kaarina Pasanen

TUUSNIEMI MONITOIMISALI, KESKITIE 34–38, 71200 TUUSNIEMI

PERJANTAI

klo: 16–17 Tuolijumppa -rentoutumisliikunta

- Kaikenikäisille miehille ja naisille
- Venytyksiä, kevyttä kehonhuoltoa ja rentoutumista
- 16.9.2016–7.4.2017
- Helvi Koponen

Hyvinvointikortti

Entinen Seniorikortti on avattu kaikille eläkepäätöksen saaneille henkilöille. Ko. kortin ovat siis oikeutettuja saamaan vanhuuseläkeläisten lisäksi myös muut eläkeläisryhmät, kuten työttömyys- ja työkyvyttömyyseläkeläiset. Kortti oikeuttaa hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen ylläpitämien uinti- ja kuntosalipalveluiden sekä Kuopio-hallin juoksurata-alueen rajattomaan käyttöön. Kortteja voi ostaa liikuntapaikkojen kassoilta. Hyvinvointikorttia ostettaessa henkilön on esitettävä vanhuuseläkepäätös tai eläkekortti, josta voidaan todentaa vanhuuseläke.

Puolen vuoden hyvinvointikortti maksaa 37,40€ ja koko vuoden kortti 65,70€. Kortti ladataan Terve-Kuopio toimintakortille, jonka hinta on ensimmäisellä kerralla 7,90€.

Kortti on voimassa ostopäivästä lukien. Vanhoja kortteja voi edelleen käyttää niiden voimassaoloajan. Seniorikorttilaisen on maksettava ohjausmaksu osallistuessaan liikuntaryhmiin, mutta hallien sisäänkäymäksu sisältyy korttien hintaan.

Lisätietoja kortista saa liikuntahallien kassoilta:

Kuopion uimahalli	017 182 522	uimahalli@kuopio.fi
Lippumäen uima- ja jäähalli	017 182 591	lippumaki@kuopio.fi
Kuopio-halli	017 182 554	kuopiohalli@kuopio.fi

Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikuntakortti

Kortin voivat hankkia Kelan eläkkeensaajat, hoitotuen saajat sekä vammaistuen saajat.

Kortin hinta on 65,70€ ja se on voimassa yhden vuoden ostopäivästä lukien. Kortteja voi ostaa liikuntahallien kassoilta. Kortti käy Kuopion uimahalliin, Lippumäen uima- ja jäähalliin sekä Kuopio-halliin.

Lisätietoja kortista saa liikuntahallien kassoilta:

Kuopion uimahalli	017 182 522	uimahalli@kuopio.fi
Lippumäen uima- ja jäähalli	017 182 591	lippumaki@kuopio.fi
Kuopio-halli	017 182 554	kuopiohalli@kuopio.fi

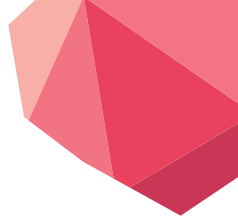
Kaupunginhallituksen päätöksellä uimahallien uintipalveluiden ja kaikkien liikuntahallien kuntosalien ja Kuopio-hallin rata-alueen ilmaiskäyttöön ovat oikeutettuja:

- Rintamatunnuksen omaavat veteraanit
- Kansaneläkelaitoksen päätöksellä
 - korotetun vammaistuen saaja + hänen saattajansa
 - erityisvammaistuen saaja + hänen saattajansa
 - eläkkeensaajien korotetun hoitotuen saaja + hänen saattajansa
 - erityishoitotuen saaja + hänen saattajansa
 - lapsen korotetun hoitotuen saaja + hänen saattajansa
 - lapsen erityishoitotuen saaja + hänen saattajansa

Kortin voi lunastaa Kelan päätöstä vastaan kaupunkiympäristön asiakaspalvelusta (vavi-talo), osoitteesta **Suokatu 42, 70110 KUOPIO**. Kelan päätöksen voi myös lähettää postitse kaupunkiympäristön asiakaspalveluun, osoitteeseen **Suokatu 42, 70110 KUOPIO** ja kortti lähetetään asiakkaan ilmoittamaan osoitteeseen.



Terve
KUOPIO
Kioski



TERVE KUOPIO -KIOSKI

Kauppa-keskus Apaja
Kuopion torin alla
KUOPIO INFO:n vieressä

NILSIÄN HYVINVOINTITORI

Nilsian virastotalo (2. krs)
Nilsiantie 78

*Asiakaslähtöisen hyvinvoinnin, terveyden
ja toimintakyvyn edistämisen asialla.*

Maksuton ohjaus ja neuvonta ilman ajanvarausta

Moniammatillinen tiimi:

terveydenhoitaja, sairaanhoitaja ja fysioterapeutti

Tarkemmat aukioloajat ja ajankohtaiset tiedot toiminnasta/
teemapäivistä nettisivuilla:



www.kuopio.fi/terve-kuopio-kioski



www.facebook.com/tervekuopiokioski



KUOPION KANSALAI SOPISTON LIKUNTARYHMÄT

ALAVAN TOIMINTAKESKUS, SIKANIEMENTIE 4, KUOPIO

KESKIVIKKO

klo 19.05–19.50 Vesijumppaa muo-
dokkaille naisille (105028056S)

- Syyslukukausi: 7.9.2016–30.11.2016
- Kurssimaksu: 43€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

HATSALAN KLASSILLINEN KOULU, OPISTOTIE 5, KUOPIO

TIISTAI

klo 18.30–20.30 Pyörätuolitanssi syk-
sy (106024046S)

- Syyslukukausi: 6.9.2016–29.11.2016
- Kurssimaksu: 90€
- Opettaja: Harri Kokkonen

klo 18.30–20.30 Pyörätuolitanssi
kevät (106024047K)

- Kevätlukukausi: 10.1.2017–11.4.2017
- Kurssimaksu: 93€
- Opettaja: Harri Kokkonen

KUPLATENNISHALLI NIIRALA, HANNES KOLEHMAISEN KATU, KUOPIO

TORSTAI

klo 10–11.15 Senioripalloilu syksy
(105018076S)

- Syyslukukausi: 8.9.2016–8.12.2016
- Kurssimaksu: 47,50€
- Opettaja: Sari Saarelainen

klo 10–11.15 Senioripalloilu kevät
(105018077K)

- Kevätlukukausi: 12.1.2017–13.4.2017
- Kurssimaksu: 47,50€
- Opettaja: Sari Saarelainen

NIIRALAN UIMAHALLI, HANNES KOLEHMAISEN KATU 3, KUOPIO

MAANANTAI

klo 14.15–15 Vesiliikunta A syksy
(105028016S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 43€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

klo 14.15–15 Vesiliikunta A kevät
(105028017K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 47,50€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

klo 15.15–16 Vesiliikunta B syksy
(105028026S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 43€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

klo 15.15–16 Vesiliikunta B kevät
(105028027K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 47,50€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

TORSTAI

klo 14.30–15.15 Vesiliikunta C syksy
(105028036S)

- Syyslukukausi: 8.9.2016–11.12.2016
- Kurssimaksu: 43€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

klo 14.30–15.15 Vesiliikunta C kevät
(105028037K)

- Kevätlukukausi: 12.1.2017–20.4.2017
- Kurssimaksu: 47,50€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

PUISTOKARTANO, PUISTOKATU 20, KUOPIO

MAANANTAI

klo 10.15–11.15 Kuntoliikunta +60
syksy (105018046S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 44€
- Opettaja: Pirkko Rahkonen

klo 10.15–11.15 Kuntoliikunta +60
kevät (105018047K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 48€
- Opettaja: Pirkko Rahkonen

klo 13.30–14.45 Tasapainoa &
lihaskuntoa senioreille syksy
(105018066S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 48,50€
- Opettaja: Sirpa Kasurinen

klo 13.30–14.45 Tasapainoa & lihas-
kuntoa senioreille kevät (105018067K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 52,50€
- Opettaja: Sirpa Kasurinen

TIISTAI

klo 12.15–13.15 Seniorijumppa A syksy
(105018016S)

- Syyslukukausi: 6.9.2016–29.11.2016
- Kurssimaksu: 44€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

klo 12.15–13.15 Seniorijumppa A kevät
(105018017K)

- Kevätlukukausi: 10.1.2017–11.4.2017
- Kurssimaksu: 48€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

KESKIVIKKO

klo 12.15–13.15 Seniorijumppa B syksy
(105018026S)

- Syyslukukausi: 7.9.2016–30.11.2016
- Kurssimaksu: 44€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

klo 12.15–13.15 Seniorijumppa B kevät
(105018027K)

- Kevätlukukausi: 11.1.2017–12.4.2017
- Kurssimaksu: 48€
- Opettaja: Jaakko Oksanen

TORSTAI

klo 8.30–9.30 Seniorijumppa C syksy
(105018036S)

- Syyslukukausi: 8.9.2016–11.12.2016
- Kurssimaksu: 44€
- Opettaja: Mari Rautio

klo 8.30–9.30 Seniorijumppa C kevät
(105018037K)

- Kevätlukukausi: 12.1.2017–20.4.2017
- Kurssimaksu: 48€
- Opettaja: Mari Rautio

**PUIJONLAAKSO PALVELUKESKUS,
SAMMAKKOLAMMENTIE 12 A,
KUOPIO**

MAANANTAI

klo 11–12 Terveysliikunta 60+ syksy
(105018056S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 44€
- Opettaja: Sirpa Kasurinen

klo 11–12 Terveysliikunta 60+ kevät
(105018057K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 48€
- Opettaja: Sirpa Kasurinen

**SUOKADUN TOIMINTAKESKUS,
SUOKATU 6, KUOPIO**

KESKIVIikko

klo 13.45–14.30 Kehonhuoltoa vedes-
sä syksy (105028046S)

- Syyslukukausi: 7.9.2016–30.11.2016
- Kurssimaksu: 43€
- Opettaja: Pirkko Rahkonen

klo 13.45–14.30 Kehonhuoltoa vedes-
sä kevät (105028047K)

- Kevätlukukausi: 11.1.2017–12.4.2017
- Kurssimaksu: 47,50€
- Opettaja: Pirkko Rahkonen

**LIPPUMÄEN UIMAHALLI,
PETOSENTIE 8, KUOPIO**

Lippumäen uimahallilla järjestetään
syksyn ja kevään aikana kuntosalin
startti- ja jatkokursseja. Lisätietoja:
Sari Saarelainen p. 044 718 4724

**KUROLAHDEN NUORISOTALO,
KUROLAHDENTIE 8, KUOLAHTI**

MAANANTAI

klo 19–20 Kuntojumppa syksy
(375022016S)

- Syyslukukausi: 12.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 27€
- Opettaja: Perttu Lampinen

klo 19–20 Kuntojumppa kevät
(375022017K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 29€
- Opettaja: Perttu Lampinen

**MAANINGAN URHEILUTALO,
MAANINGANTIE 49, MAANINKA**

TIISTAI

klo 16–17 Kevennetty kiertoharjoittelu
syksy (375020016S)

- Syyslukukausi: 13.9.2016–29.11.2016
- Kurssimaksu: 27€
- Opettaja: Markku Kilpeläinen

klo 16–17 Kevennetty kiertoharjoittelu
kevät (375020017K)

- Kevätlukukausi: 10.1.2017–4.4.2017
- Kurssimaksu: 29€
- Opettaja: Markku Kilpeläinen

TORSTAI

klo 9.45–10.45 Kevennetty kuntosalii-
liikunta 1 syksy (375020026S)

- Syyslukukausi: 15.9.2016–1.12.2016
- Kurssimaksu: 27€
- Opettaja: Timo Ruuskanen

klo 9.45–10.45 Kevennetty kuntosalii-
liikunta 1 kevät (375020027K)

- Kevätlukukausi: 12.1.2017–6.4.2017
- Kurssimaksu: 29€
- Opettaja: Timo Ruuskanen

klo 11–12 Kevennetty kuntosaliliikunta
2 syksy (375020036S)

- Syyslukukausi: 15.9.2016–1.12.2016
- Kurssimaksu: 27€
- Opettaja: Timo Ruuskanen

klo 11–12 Kevennetty kuntosaliliikunta
2 kevät (375020037K)

- Kevätlukukausi: 12.1.2017–6.4.2017
- Kurssimaksu: 29€
- Opettaja: Timo Ruuskanen

**MANTTU SALI, VESITORNITIE 1,
NILSIÄ**

MAANANTAI

klo 9–10 Ikäihmisten liikunta syksy
(405018016S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–5.12.2016
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

klo 9–10 Ikäihmisten liikunta kevät
(405018017K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

KESKIVIikko

klo 9.45–10.45 Ikäihmisten liikunta 2
syksy (405018026S))

- Syyslukukausi: 7.9.2016–7.12.2016
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

klo 9.45–10.45 Ikäihmisten liikunta 2
syksy (405018027K))

- Kevätlukukausi: 11.1.2017–12.4.2017
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

**PALVELUTALO TILHILÄ, TILHINTIE 1,
NILSIÄ**

MAANANTAI

klo 10–10.45 Ikäihmisten liikunta
syksy (405018066S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–5.12.2016
- Kurssimaksu: 24,50€
- Opettaja: Anu Kainulainen

klo 10–10.45 Ikäihmisten liikunta
kevät (405018067K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 24,50€
- Opettaja: Anu Kainulainen

**RANTSI-TALO, SÄNKIMÄENTIE 431,
NILSIÄ**

MAANANTAI

klo 10.30–11.30 Ranta-Sänkimäen lii-
kunta varttuneet syksy (405018096S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–5.12.2016
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

klo 10.30–11.30 Ranta-Sänkimäen lii-
kunta varttuneet kevät (405018097K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–17.4.2017
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

LIIKUNTATALO, MATINTIE 18, NILSIÄ

MAANANTAI

klo 15.30–16.30 Ikäihmisten kuntosalii-
liikunta 1 syksy (405018046S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–5.12.2016
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

klo 15.30–16.30 Ikäihmisten kuntosali 1 kevät (405018047K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Jaana Kurki

KESKIVIIKKO

klo 15.30–16.30 Ikäihmisten kuntosali 2 syksy (405018056S)

- Syyslukukausi: 7.9.2016–7.12.2016
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Mirja-Liisa Oinonen-Taskinen

klo 15.30–16.30 Ikäihmisten kuntosali 2 kevät (405018057K)

- Kevätlukukausi: 11.1.2017–12.4.2017
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Mirja-Liisa Oinonen-Taskinen

PALONURMEN NUORISOSEURANTALO, PALONURMENTIE 646, NILSIÄ

SUNNUNTAI

klo 14–15 Palonurmen ikivihreät syksy (405018106S)

- Syyslukukausi: 18.9.2016–4.12.2016
- Kurssimaksu: 31€
- Opettaja: Riitta Jaakkola

klo 14–15 Palonurmen ikivihreät kevät (405018107K)

- Kevätlukukausi: 8.1.2017–9.4.2017
- Kurssimaksu: 32€
- Opettaja: Riitta Jaakkola

MELALAHDEN KOULU, KESKUSTIE 29, RIISTAVESI

MAANANTAI

klo 18–19 Seniorijumppa syksy (305022016S)

- Syyslukukausi: 12.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 28€
- Opettaja: Henna-Riikka Korhonen

klo 18–19 Seniorijumppa kevät (305022017K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–3.4.2017
- Kurssimaksu: 33€
- Opettaja: Henna-Riikka Korhonen

KARTTULANLAHDEN KOULU, KISSAKUUSENTIE 20, KARTTULA

TIISTAI

klo 18–19 Virkeyttä ja voimaa syksy (255022026S)

- Syyslukukausi: 6.9.2016–29.11.2016
- Kurssimaksu: 30€
- Opettaja: Heli Holopainen

klo 18–19 Virkeyttä ja voimaa kevät (255022027K)

- Kevätlukukausi: 10.1.2017–11.4.2017
- Kurssimaksu: 33€
- Opettaja: Heli Holopainen

VEHMERSALMEN KOULU, VEHMERSALMENTIE 27, VEHMERSALMI

MAANANTAI

klo 18.30–20 Ukkojumppa syksy (355022016S)

- Syyslukukausi: 19.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 38€

- Opettaja: Reijo Soininen ja Urpo Heiskanen

klo 18.30–20 Ukkojumppa kevät (355022017K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–3.4.2017
- Kurssimaksu: 45€
- Opettaja: Reijo Soininen ja Urpo Heiskanen

NEURON, VEHMERSALMENTIE 735, KORTEJOKI

KESKIVIIKKO

klo 17–17.45 Vesiliikunta A syksy (305028016S)

- Syyslukukausi: 14.9.2016–30.11.2016
- Kurssimaksu: 37€ (sis. allasmaksun)
- Opettaja: Anne-Marika Partanen

klo 17–17.45 Vesiliikunta A kevät (305028017K)

- Kevätlukukausi: 11.1.2016–5.4.2016
- Kurssimaksu: 41€ (sis. allasmaksun)
- Opettaja: Anne-Marika Partanen

klo 18–18.45 Vesiliikunta B syksy (305028026S)

- Syyslukukausi: 14.9.2016–30.11.2016
- Kurssimaksu: 37€ (sis. allasmaksun)
- Opettaja: Anne-Marika Partanen

klo 18–18.45 Vesiliikunta B kevät (305028027K)

- Kevätlukukausi: 11.1.2016–5.4.2017
- Kurssimaksu: 41€ (sis. allasmaksun)
- Opettaja: Anne-Marika Partanen

klo 19–19.45 Vesiliikunta C syksy (305028036S)

- Kevätlukukausi: 14.9.2016–30.11.2016

- Kurssimaksu: 37€ (sis. allasmaksun)
- Opettaja: Anne-Marika Partanen

klo 19–19.45 Vesiliikunta C kevät 305028037K

- Kevätlukukausi: 11.1.2016–5.4.2017
- Kurssimaksu: 41€ (sis. allasmaksun)
- Opettaja: Anne-Marika Partanen

VALOHARJU, KURKIMÄENTIE 12, KURKIMÄKI

MAANANTAI

klo 18–19 Kehonhuolto B syksy (205016025S)

- Syyslukukausi: 5.9.2016–28.11.2016
- Kurssimaksu: 33€
- Opettaja: Pia Harle

klo 18–19 Kehonhuolto B kevät (205016027K)

- Kevätlukukausi: 9.1.2017–10.4.2017
- Kurssimaksu: 36€
- Opettaja: Pia Harle

HIRVILAHDEN KOULU, NIEMISJÄRVENTIE 15, HIRVILAHTI

KESKIVIIKKO

klo 18–19 Kehonhuolto C syksy (205016036S)

- Syyslukukausi: 7.9.2016–30.11.2016
- Kurssimaksu: 30€
- Opettaja: Perttu Lampinen

klo 18–19 Kehonhuolto C kevät (205016037K)

- Kevätlukukausi: 11.1.2017–12.4.2017
- Kurssimaksu: 36€
- Opettaja: Perttu Lampinen

**VANULA, TUOVILANTIE 8,
HILTULANLAHTI**

TORSTAI

**klo 18.25–19.25 Kehonhuolto A syksy
(205016016S)**

- Syyslukukausi: 8.9.2016–11.12.2016
- Kurssimaksu: 33€
- Opettaja: Pia Harle

**Klo 18.25–19.25 Kehonhuolto A kevät
(205016017K)**

- Kevätlukukausi: 12.1.2017–13.4.2017
- Kurssimaksu: 36€
- Opettaja: Pia Harle



KUOPIOLAISTEN JÄRJESTÖJEN LIIKUNTARYHMÄT

Alla listaus järjestöistä ja heidän liikuntatarjonnasta, sekä heidän ryhmien yhteystiedot. Mikäli kiinnostuit heidän tarjoamista ryhmistä enemmän, olethan yhteydessä järjestöön.

ALAVAN TOIMINTAKESKUS, SIIKANIEMENKATU 4, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 10.45–12.15 Jooga, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 12.9.2016–12.12.2016
- Merja Kähkönen p. 050 378 9516

klo: 10.45–12.15 Vesijumppa, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 12.9.2016–12.12.2016
- Leena Koponen p. 050 352 8357

klo: 10.45–11.45 Vesijumppa, Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry

- AVH:n sairastaneille
- Alkaa 5.9.2016
- Jäsenille 17€, muille 29€ + allasmaksu 4€/kerta
- Ilmoittautuminen p. 044 718 2501

klo: 12.30–13.45 EloFolkJam-tanssiliikunta, Kuopio, Kallavesi Eläkeläiset ry

- Eläkeläiset
- EloFolkJam-tanssiliikunnassa painottuu yhdessäolon riemu, sekä kaikkien oikeus tanssiin. EloFolkJamissa ei tarvita paria, vaan koko ryhmä jammailee yhdessä suomalaista tanssi- ja kansanmusiikkia.
- 19.9.2016–28.12.2016
- Yhdistyksen jäsenille maksuton
- Mervi Höylä p. 0400 282 383 tai mervi.hoyla@gmail.com

TIISTAI

klo: 11–12 Naisten jumppa, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 13.9.2016–13.12.2016
- Seija Jalkanen p. 040 506 7142 ja Meeri Mustonen p. 050 585 7243

klo: 17.30–18.15 Vesivoimistelu, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenet 60+
- Kevyt/keskiraskas, hyppyjä, lihaskuntoharjoituksia, venytyksiä, nivelten liikkuvuutta parantavia harjoituksia, tasapainoharjoittelua
- 13.9.2016–26.4.2017
- Kuopion seudun hengitysyhdistyksen jäsenmaksu + allasmaksu 4€/kerta
- Fysioterapeutti Pekka Alavillamo p. 050 540 2025

klo: 18.15–19 Vesivoimistelu, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Kuopion seudun hengitysyhdistyksen jäsenet 60+
- Kevyt/keskiraskas, hyppyjä, lihaskuntoharjoituksia, venytyksiä, nivelten liikkuvuutta parantavia harjoituksia, tasapainoharjoittelua
- 13.9.2016–26.4.2017
- Kuopion seudun hengitysyhdistyksen jäsenmaksu + allasmaksu 4€/kerta
- Fysioterapeutti Pekka Alavillamo p. 050 540 2025

KESKIVIIKKO

klo: 10–10.45/11–11.45 Salijumppa, Pohjois-Savon AVH -yhdistys ry

- AVH:n sairastaneille, kevennetty
- Tuoli apuna
- Alkaa 7.9.2016
- Jäsenille 17€, muille 29€
- Ilmoittautuminen p. 044 718 2501

TORSTAI

klo: 14.30 Rivitanssi, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 15.9.2016–15.12.2016
- Tuula Ollila p. 0400 108 628

FONTANELLA, KUILUNTIE 2, SIILINJÄRVI

KESKIVIIKKO

klo: 10–11 Kuntopiiri ja allasvoimistelu, Kuopion Reumayhdistys

- Reumasairaille
- 30€/kausi jäsenille ja 40€ muille + Fontanelan allasmaksu
- 8.9.2016–18.5.2017
- Eila Ronkanen p. 040 500 9554

KESKIVIIKKO

klo: 14 Kuntosali + uinti, Pohjois-Savon AVH -yhdistys ry

- AVH:n sairastaneille
- 16.8.2016–17.5.2017
- Allasmaksu 4,5€/henkilö
- Raija Hokkanen p. 044 517 0348

KESKIVIIKKO

klo: 14 (yhden kerran kuukaudessa) Kuntosali + uinti, Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry

- AVH:n sairastaneille, Parkinsonkerho-laisille
- Ohjattu kuntosali, ohjattu vesivoimistelu

- 16.8.2016–17.5.2017

- Allasmaksu 4,5€/henkilö + 35€ kausimaksu
- Ohjaajana kunnan erityisliikunnan-ohjaaja

KALLAVEDEN KIRKON PALLOSALI, RAUHALAHDENTIE 21, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 19–20.30 Lentopallo, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Kuopion seudun hengitysyhdistyksen jäsenet
- Harrastelentopalloa
- 5.9.2016–24.4.2017
- Kuopion seudun hengitysyhdistyksen jäsenmaksu
- Vertaisohjaaja Outi Savolainen p. 044 376 6530

KUNINKAANKATU 23 A, KUOPIO

Sokkopingis, Pohjois-Savon Näkövammaiset ry

- Näkövammaiset, heidän läheiset ja avustajat
- Pingistä ja sosiaalisia kontakteja sokkojen tapaan
- Alkaa sopimuksen mukaan
- Susanna Bergström p. 050 543 1343

KUNNONPAIKKA, JOKIHARJUNTIE 3, VUORELA

Parillisten viikkojen perjantai

klo: 10–11 Vesivoimistelu, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Kuopion seudun hengitysyhdistyksen jäsenet
- Kevyt/keskiraskas
- 9.9.2016–28.4.2017
- Kuopion seudun hengitysyhdistyksen

jäsenmaksu

- Vertaisohjaaja Tuula Pitkänen p. 050 569 3969

KUNTOKUOPIO, TORIKATU 19, KUOPIO

TORSTAI

klo: 11–12 Osteojumppa, Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

- Sopii kaikille
- Painotetaan luuston vahvistamista ja tasapainoa
- 8.9.2016–18.5.2017
- 4€/h jäsenille 6€/h muille
- Nina Massa, lisätietoja liikuntavaustaava Maria Väisänen p. 040 742 4278

LEVÄSEN TOIMINTAKESKUS, LEVÄSENTIE 27, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 9–10 Savonetti ry, Kuntosaliryhmä

- Eläkeläiset
- Monipuolinen kuntosaliharjoittelu
- 15.8.2016–19.6.2017
- Tuomo Väänänen, Marja Ruokonen, Tuula Heikkinen

klo: 10–11 Kuntosali, PSSMA

- Leevi Tähtivaara p. 040 558 1251

TIISTAI

klo: 8–9.30 Kuntosaliryhmä, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 13.9.2016–9.5.2017
- Aili Lutjonen p. 044 026 1819

klo: 15–16.30 Kuntosaliryhmä, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 13.9.2016–9.5.2017
- Pertti Kuivalainen p. 0400 671 594

KESKIVIIKKO

klo: 8–9 Kuntosaliryhmä, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 14.9.2016–10.5.2017
- Jorma Miettinen p. 040 556 0155

TORSTAI

klo: 13–15 Kuntosali, Puijon Diabetesyhdistys ry

- Diabeetikot
- Kunnon ylläpito diabeetikoille
- 8.9.2016–6.4.2017
- Veikko Hiltunen p. 044 5215 440, Raija Närhi-Pääkkönen p. 050 382 7617

LIPPUMÄEN UIMAHALLI, PETOSENTIE 8, KUOPIO

TIISTAI

klo: 18.30 Vesijuoksu ja syvän veden voimistelu, Kuopion Reumayhdistys ry

- Reuma- ja selkäsairaille
- Vesijuoksua eri tekniikoita käyttäen, sekä voimistelua
- 6.9.2016–9.5.2017
- 20€/kausi + uimahallimaksu
- Stina Kuha p. 0400 540 905

MAANINGAN URHEILUTALO, MAANINGANTIE 49, MAANINKA

TIISTAI

klo: 16.30–17.30 Curling-ryhmä, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Hengitysyhdistyksen jäsenet
- Kaikille oman kunnan mukaan
- 16.8.2016–21.5.2017
- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenmaksu
- Matti Kumpulainen p. 045 347 0150

TORSTAI

klo: 16–17 Kevyt liikuntaryhmä, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Hengitysyhdistyksen jäsenet
- Kaikille oman kunnan mukaan.

Liikuntalajit vaihtelevat tuolijumpan, keppijumpan, mattojumpan, kahvakuu-lajumpan, sählyn ja tasapainoharjoitus-ten välillä.

- 18.8.2016–23.5.2017
- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenmaksu
- Fysioterapeutti Timo Ruuskanen p. 050 370 7070

MELANKADUN TOIMINTAKESKUS, MELANKATU 10, KUOPIO

TIISTAI

**klo: 9.30–11 Rivitanssi, Kuopion Reip-
paat Eläkeläiset KRS ry**

- Kaiken ikäisille
- Musiikkiliikuntaa, kehittää muistia
- 13.9.2016–13.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Liisa Perämaa p. 050 554 4868 ja Hannele Holopainen

MUSTINLAHDEN KYLÄTALO, MUSTIN- LAHDENTIE 435, MUSTINLAHTI

TORSTAI

**klo: 12 Jumppa, tuoli- ja tasapainoryh-
mä, Eläkeliiton Mustinlahden yhdistys ry**

- Ikääntyneille suunnattu sekaryhmä
- Ryhmän ohjaaja toimii esivoimisteli-jana
- 18.8.2016–1.12.2016
- Leena Reinikainen p. 0400 274 616

NIIRALAN KEILAHALLI, KEILAKUJA 3, KUOPIO

MAANANTAI

**klo: 15–16 Keilailu, Kuopion Eläkkeen-
saajat ry**

- 12.9.2016–8.5.2017
- Martti Reiman p. 0400 653 499

TIISTAI

**klo: 9.30–11.30 Keilailu, Pohjois-Savon
Näkövammaiset ry**

- Näkövammaiset, heidän läheiset ja avustajat
- Keilaamista ja sosiaalista kanssa-käymistä sokkojen vuorolla
- 16.9.2016–16.12.2016
- 6€/henkilö
- Keilahalli ratavaraukset p. 017 282 4003

KESKIVIKKO

**klo: 10–11 Keilailu, Kuopio-Kallavesi
Eläkeläiset ry**

- Eläkeläiset
- Väinö Ovaskainen p. 040 018 3240

PERJANTAI

**klo: 11–12 Keilailu, Kuopion Reippaat
Seniorit KRS ry**

- Sopii kaikille
- Aloittelijoille ohjausta
- 16.9.2016–16.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi, Ratamaksu 3–5€/kerta
- Ossi Kauttonen p. 040 748 2675

NILSIÄN MANTTU, MANTUNSUORA 1, NILSIÄ

LAUANTAI

**klo: 10–12 Senioritanssi, Nilsian Senio-
ritanssijat ry**

- Ikäihmiset
- Tanssitaan senioritansseja ryhmässä

ja pareittain ohjaajan johdolla. Yksin voi tulla mukaan. Pari löytyy ryhmästä

- 3.9.2016–5.5.2017
- 15€
- Lempi Petäjä p. 040 741 7898 tai lempi1@dnainternet.net

NMKY:N SALI, KAUPPAKATU 40–42, KUOPIO

MAANANTAI

**klo: 12–12.30 Tasapaino, Kuopion Reip-
paan Voimistelijat ry**

- Ikääntyneille
- Tasapainoharjoittelua
- 5.9.2016–14.5.2017
- 15€ jäsenmaksu + 4€ kerta
- Ohjaaja: Marja Pekkarinen, lisätietoja Minna Huuskonen p. 044 353 5933

**klo: 12.30–13.30 Venyttely, Kuopion
Reippaan Voimistelijat ry**

- Ikääntyneille
- Venyttelyn vetreäksi
- 5.9.2016–14.5.2017
- Ohjaaja: Marja Pekkarinen, lisätietoja Minna Huuskonen p. 044 353 5933

TIISTAI

**klo: 13–14 Voimaa ja notkeutta, Kuopion
Reippaan Voimistelijat ry**

- Hyväkuntoiset seniorit
- Voimaa ja notkeutta ylläpitävä tunti
- 5.9.2016–14.5.2017
- Lisätietoja: Minna Huuskonen p. 044 353 5933

KESKIVIKKO

**klo: 12–13 Ikivihreä kuntotunti, Kuopion
Reippaan Voimistelijat ry**

- Hyväkuntoiset seniorit
- Lihasvoimaa lisäävä ja ylläpitävä tunti

• 5.9.2016–14.5.2017

• Ohjaaja: Taina Nenonen, lisätietoja: Minna Huuskonen p. 044 353 5933

TORSTAI

**klo: 8.45–9.45 Salijumppa, Kuopion
Seudun Hengitysyhdistys ry**

- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyk-
sen jäsenet 60+
- Kevyt/keskiraskas, tuolijumppaa,
tasapainoharjoituksia, hengitysharjoit-
uksia, lihasten venyttelyä, lihaskunto-
harjoittelua eri välineillä
- 15.9.2016–26.4.2017
- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyk-
sen jäsenmaksu
- Fysioterapeutti Pekka Alavillamo p.
050 540 2025

**klo: 10–11 Jooga, Kuopion Reippaan
Voimistelijat ry**

- Perusterveet
- Lempeää hathajoogaa, joka lisää liik-
kuvuutta, rauhoittaa mieltä ja paran-
taa tasapainoa.
- 5.9.2016–14.5.2017
- Ohjaaja: Taina Nenonen, lisätietoja:
Minna Huuskonen p. 044 353 5933

**klo: 12–13 Tuolijumppa, Kuopion Reip-
paan Voimistelijat ry**

- Ikäihmisille
- Liikuntaa turvallisesti tuolilla
- 5.9.2016–14.5.2017
- Ohjaaja: Marja Pekkarinen, lisätietoja:
Minna Huuskonen p. 044 353 5933

**klo: 13–14 +70v, Kuopion Reippaan
Voimistelijat ry**

- Ikäihmisille
- Rauhalliseen tahtiin harjoitetaan
lihasvoimaa ja kehontasapainoa

- 5.9.2016–14.5.2017
- Ohjaaja: Taina Nenonen, lisätietoja: Minna Huuskonen p. 044 353 5933

PUIJONLAAKSON TOIMINTAKESKUS, SAMMAKKOLAMMENTIE 12, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 8–9.30 Kuntosaliryhmä, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- 12.9.2016–8.5.2017
- Matti Nissinen p. 0400 677 466

klo: 9.45–10.45 Istumatanssi Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry.

- Ikääntyneet
- Ohjattua istumatanssia cd-levyn säestyksellä
- 10.4.2017–11.12.2017
- 17€/vuosi
- Aino Manninen p. 044 561 113

klo: 9.30–10.30 Kuntosali, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 5.9.2016–8.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 13–14 Kuntosali, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Ikääntyneet
- Aloittelijoille ohjausta
- 12.9.2016–12.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Riitta Haatainen p. 040 062 3809 ja Veikko Korhonen p. 050 569 3960

klo: 14–15 Kuntosali, Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry.

- Ikääntyneet
- Kuntosaliharjoittelu
- 5.9.2016–15.5.2017
- 17€/kausi

- Seija Autio ja Marja-Terttu Suortti p. 040 728 2629

TIISTAI

klo: 11–12.30 Tasapaino ja salijumppa, Kuopion Kunnalliset Eläkkeensaajat

- Ikäryhmä: 65–89 vuotiaita
- Reipasta liikuntaa pirteille yksilöille
- 1.8.2016–30.12.2016
- Veli-Pekka Lyytinen p. 040 089 5340

klo: 15.30–19.30 Boccia, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Sopii kaikille
- Aloittelijoille ohjausta, joukkuepeli
- 13.9.2016–13.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Irja Pasanen p. 044 367 4931 ja Raimo Koistinen p. 050 374 5443

KESKIVIikko

klo: 17–18 Kuntosalivuoro, Kuopion Seudun Psoriasisyhdistys ry

- Lähinnä yhdistyksen jäsenille, osittain avoin myös muille
- Vertaisohjattua kuntosaliharjoittelua
- 7.9.2016–31.5.2017
- Ritva Jaukka p. 045 318 8933

klo: 8–9 Kuntosali, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 7.9.2016–10.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 9–10 Kuntosali, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 7.9.2016–10.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 13.30–14.30 Vesiliikunta Naiset, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.

- 7.9.2016–10.5.2017
- 4€/henkilö allasmaksu
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 14.30–15.30 Vesiliikunta Miehet, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 7.9.2016–10.5.2017
- 4€/henkilö allasmaksu
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 15.45–16.45 Venyttelyjumppa, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 7.9.2016–10.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

TORSTAI

klo: 7.30–9 Kuntosaliryhmä, Kuopion eläkkeensaajat ry

- 15.9.2016–11.5.2017
- Matti Nissinen p. 0400 677 466

klo: 9–10 Kuntosali, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 8.9.2016–11.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 12.45–13.45 Rivitanssi, Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry.

- Kaiken ikäiset
- Kiva musiikki edistää muistia, tasapainoa, on hyvää liikuntaa ja mukavaa yhdessäoloa
- 8.9.2016–4.5.2017
- 17€/vuosi tai 2€ kerta
- Seija Toivanen p. 050 490 2626 ja Hannele Holopainen p. 040 861 4993

klo: 11.30–12.45 Senioritanssi, Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry.

- Ikääntyneille ja eläkeläisille

- Musiikki ja tanssi yhdessä edistää muistia ja tasapainoa
- 8.9.2016–11.5.2017
- 17€/vuosi
- Seija Toivanen p. 050 490 2626

klo: 14–17 Boccia, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Sopii kaikille
- Joukkuepeli
- 15.9.2016–15.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Irja Pasanen p. 044 367 4931 ja Raimo Koistinen p. 050 374 5443

klo: 17–19 Boccia, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- Joukkuepeli
- 15.9.2016–11.5.2017
- Matti Nissinen p. 0400 677 466

PERJANTAI

klo: 8–9 Kuntosali, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 9.9.2016–12.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 9–10 Kuntosali, KVES ry

- Ikääntyneet avoin ryhmä.
- 9.9.2016–12.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

SUNNUNTAI

klo: 15–17 Boccia, Kuopion Eläkkeensaajat ry

- Joukkuepeli
- 18.9.2016–14.5.2017
- Matti Nissinen p. 0400 677 466

SIILINJÄRVEN KOULUN LIIKUNTASALI, KOULUTIE 3, SIILINJÄRVI

TORSTAI

klo: 16.15–17.15 Salivoimistelu, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenet
- Kevyt/keskiraskas
- 15.9.2016–20.4.2017
- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenmaksu
- Fysioterapeutti Heikki Litmanen

SUOKADUN TOIMINTAKESKUS, SUOKATU 6, KUOPIO

MAANANTAI

klo: 9–11 Senioritanssi, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Kaiken ikäisille
- Musiikki liikuntaa, kehittää muistia
- 12.9.2016–12.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Liisa Perämaa p. 050 554 4868 ja Kaija Pohjola p. 040 594 5829

klo: 14–15 Rivitanssi, Kuopion Senioritanssin Harrastajat ry

- Kaiken ikäisille
- Ohjattua rivitanssia cd-levyn säes-tyksellä
- 10.4.2017–12.12.2017
- 17€/vuosi tai 2€/kerta
- Hannele Holopainen p. 050 861 4993

klo: 17.15–19 Allasjumbpavuoro, Kuopion Seudun Psoriasisyhdistys ry

- Yhdistyksen jäsenille
- Vertaisohjattua vesivoimistelua musiikin tahdissa

- 5.9.2016–29.5.2017
- Yhdistyksen jäsenmaksu 20€/vuosi + kaupungin allasmaksu 4€/kerta
- Suoma Virnes p. 050 377 7987

klo: 16–17 Kuntosali, Kuopion Reumayhdistys ry

- Tule-sairaille
- Harjoittelua ohjatuksi välineillä ja laitteilla
- 5.9.2016–15.5.2017
- 30€
- Eeva-Liisa Tuomainen, s-posti: eeva-liisatuomainen@gmail.com

klo: 18.30–19.30 Kehon hyvinvointiryhmä, Kuopion Reumayhdistys ry

- Reumasairaille
- Keskiraskas. Keskivartalon hallintaa. Tasapaino ja lihaharjoituksia.
- 5.9.2016–15.5.2017
- 30€/kausi jäsenille ja 40€ muille
- Paula Hiukka p. 044-336 8881, iltaisin: pau.hiukka(at)gmail.com

klo: 12.30–13.30 Kuntosali neurologiset, Pohjois-Savon AVH -yhdistys ry

- AVH:n sairastaneille
- Jäsenille 17€, muille 29€
- Ilmoittautuminen p. 044 718 2501

TIISTAI

klo: 14.15–15.30 Voima-, tasapaino-, ja venyttelyjumppa, Kuopio, Kallavesi Eläkeläiset ry

- Eläkeläiset
- Vesijumbpaliikkeitä koko kropalle
- Alkaa 20.9.2016
- Maksuton yhdistyksen jäsenille
- Kirsti Joki p. 050 919 5641

klo: 17–18 Venytysvoimistelu, Kuopion Reumayhdistys ry

- Reumasairaille
- Kevyt. Alkulämmittely, voimistelua, monipuolista venyttelyä
- 6.9.2016–16.5.2017
- 30€/kausi jäsenille, 40€/kausi muille
- Paula Hiukka p. 044 336 8881, s-posti pau.hiukka@gmail.com

klo: 17–18 Salijumppa, Pohjois-Savon Neuroyhdistys ry

- MS/Harnes
- Tasapainoharjoitukset, omatoimiset harjoitukset, venyttely
- 2.9.2016–26.5.2017
- Riitta Vuori p. 040 701 5444

klo: 15–17 Jumppa, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Kaiken ikäisille, sekaryhmä
- Lihaskuntoa, tasapainoa, venyttelyä, ei hyppyjä
- 13.9.2016–13.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Liisa Puhakka p. 050 040 4229

KESKIVIIKKO

klo: 19.15–20.30 Kuntosalivuoro, Kuopion Seudun Psoriasisyhdistys ry

- Lähinnä yhdistyksen jäsenille, osittain avoin myös muille
- Vertaisohjattua kuntosaliharjoittelua
- 7.9.2016–31.5.2017
- Pirkko Ollikainen p. 040 551 5914

klo: 8.30–9.30 Kuntosali, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Ikäntyneet
- Aloittelijoille ohjattua toimintaa
- 14.9.2016–14.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi

- Leena Kauppinen p. 040 757 4361 ja Kaija Mönkkönen p. 040 544 4038

klo: 10.30–11 Tuolijumppa, Kuopion Reumayhdistys ry

- Reumasairaille
- Kevyt. Monipuolista tuolijumppaa
- 7.9.2016–17.5.2017
- 20€/kausi
- Paula Hiukka p. 044 336 8881 tai s-posti pau.hiukka@gmail.com

klo: 10.30–11.15 Tuolijumppa, Kuopion Reumayhdistys ry

- Ikäntyneet, Tule-sairaat
- Monipuolista harjoittelua tuolilla välineitä vaihdellen
- 7.9.2016–10.5.2017
- 20€
- Eeva-Liisa Tuomainen, s-posti eeva-liisatuomainen@gmail.com

klo: 14–15 Tuolijumppa & Istumatanssi, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Ikäntyneille pyörätuolissa istuville
- Musiikkia, venyttelyä
- 14.9.2016–14.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Irma Koistinen p. 040 725 2404 ja Orvokki Savolainen p. 040 508 5438

klo: 15–16 Vesijumppa, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Ikäntyneet
- Vesivoimistelua
- 14.9.2016–14.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi + 4€ allasmaksu/kerta
- Anneli Korhonen p. 050 544 9116 ja Liisa Puhakka p. 050 040 4229

klo: 16.45–17.30 Vesijumppa, Pohjois-Savon AVH-yhdistys ry

- AVH:n sairastaneille
- 7.9.2016–12.4.2017
- Jäsenille 17€, muille 43€ + allasmaksu 4€/kerta
- Ilmoittautuminen p. 017 184 711

klo: 17–18.30 Itämainen tanssi, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Kaiken ikäisille, ei suositella lonkkavikaisille
- Tanssimusiikin mukaan, venyttelyt, kaikki lihakset käytössä
- 14.9.2016–14.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Maija Raatikainen p. 050 564 7773 ja Eila Miettinen p. 050 498 9053

klo: 18–19 Vesijumppa naisille ja miehille, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry/Kuopion osasto

- Syöpäpotilaat ja omaiset
- Ohjattu vesijumppa
- 1.9.2016–18.5.2017
- Allasmaksu 4€/kerta
- Ohjaaja: Taru Pironetti, lisätietoja: Seija Lipponen p. 050 517 2140

TORSTAI

klo 11–12 Kuntosali, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry/Kuopion osasto

- Syöpäpotilaat ja omaiset
- Ohjattu kuntosali
- 1.9.2016–18.5.2017
- Ohjaaja: Airi Rissanen, lisätietoja: Seija Lipponen p. 050 517 2140

klo: 14–15 Venyttely jumppa, KVES ry

- Ikääntyneet
- Venyttelyjumppa
- 8.9.2016–11.5.2017
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 15–16 Vesiliikunta, KVES ry

- Ikääntyneet, sekaryhmä
- 8.9.2016–15.5.2017
- Allasmaksu 4€/kerta
- Eila Ålander p. 044 364 9971

klo: 15–17 Curling, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Kaiken ikäiset, sopii myös pyörätuolissa oleville
- Pelataan curlingia joukkueissa
- 15.9.2016–15.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Maija Raatikainen p. 050 564 7773

klo: 16–17 Vesijumppa naisille, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry/Kuopion osasto

- Syöpäpotilaat ja omaiset
- Ohjattu vesijumppa
- 1.9.2016–18.5.2017
- Allasmaksu 4€/kerta
- Ohjaaja: Taru Pironetti, Yhteydenotto: Seija Lipponen p. 050 517 2140

klo: 17–18 Itämainen tanssi, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Kaiken ikäisille, ei suositella lonkkavikaisille
- Tanssimusiikin mukaan, venyttelyt, kaikki lihakset käytössä
- 15.9.2016–15.12.2016
- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Maija Raatikainen p. 050 564 7773

PERJANTAI

klo: 8–9.30 Venyttellen vetreäksi, Kuopion Reippaat Seniorit KRS ry

- Kaiken ikäisille, sekaryhmä
- Venyttelyä ja lihaskuntoa joogaa mukailen
- 16.9.2016–16.12.2016

- Jäsenmaksu 20€/vuosi
- Anneli Korhonen p. 050 544 9116

klo: 14–15 Kuntosali, Pohjois-Savon Näkövammaiset ry

- Näkövammaiset, heidän läheiset ja avustajat
- Liikuntaa ja mukavaa sosiaalista yhdessäoloa näkövammaisille, heidän läheisilleen ja avustajille. Toimintakyvyn ylläpitoa
- Katri Kärkkäinen p. 040 777 7827 ja Eero Kuronen p. 050 566 2601

klo: 12–13 Kuntosali, Pohjois-Savon Neuroyhdistys ry

- MS/Harnes
- Laitteharjoittelu, lihaskuntoharjoitukset omatoimisesti
- 2.9.2016–26.5.2017
- Riitta Vuori p. 040 701 5444

Vesijumppa, Kuopion Sotaveteraanit ry

- Sotaveteraaneille ja kannattajajäsenille
- Vertaisohjattua kevyttä vesivoimistelua
- Alkaa viikolla 36

LAUANTAI

klo 10–11.15 Jooga, Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry/Kuopion osasto

- Syöpäpotilaat ja omaiset
- Ohjattu jooga
- 1.9.2016–13.5.2017
- Ohjaaja: Anne Grönlund, lisätietoja: Seija Lipponen p. 050 517 2140

SÄRKINIEMEN KOULU, LOHKARETIE 15, KUOPIO

KESKIVIIKKO

klo: 10–11 Kuntosaliryhmä, Kuopion Vipinä ry

- Voimistelua yli 60-vuotiaille naisille
- Lämmittely, kunto-osuus, venyttely
- Kausimaksu 40€
- Alkaa 31.8.2016
- Eeva Holopainen p. 040 508 3001, Toini Jääskeläinen ja Sirkka Tuomainen

TURULAN KOULUKESKUS, KESKITIE 34–38, TUUSNIEMI

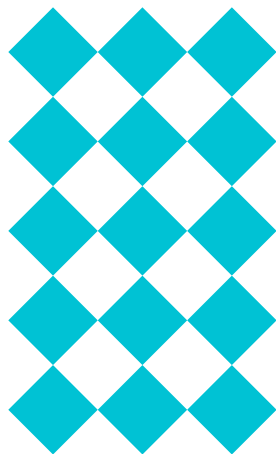
TORSTAI

klo: 9–9.45 Tuolijumppa, Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry

- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenet
- Kevyt/keskiraskas
- 14.9.2016–26.4.2017
- Kuopion Seudun Hengitysyhdistyksen jäsenmaksu
- Fysioterapeutti Asta Tirkkonen–Hersio p. 040 535 7544

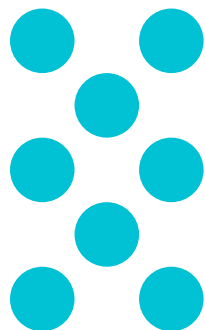
KUOPIO 100 VUOTTA
KANSALAI SOPISTO

KUOPIO COMMUNITY COLLEGE
Kuopio | Juankoski | Kaavi | Rautavaara | Tuusniemi



Tutustu juhluvuoden kursseihin ja ilmoittaudu mukaan!

Kuopion kansalaisopiston kurssit ja ilmoittautuminen
www.opistopalvelut.fi/kuopio
Asiakaspalvelu puh. 017 184 711



Nouda uudistunut opinto-opas kansalaisopiston
toimipaikoista, kirjastoista tai jakelupisteistä.

Kirjastokortti esiin! Liikuntavälineitä lainattavissa

Tule tutustumaan palveluun, jonka ajatuksena on tarjota kaikille tasapuolinen ja ilmainen mahdollisuus tutustua eri liikuntavälineisiin. Välineiden avulla voi pitää yllä virkeyttä, työkykyä, terveyttä tai kuntoutua iästä riippumatta. Lainattaviin liikuntavälineisiin kuuluu muun muassa jumppakuminauhoja, sykemittareita, kahvakuulia, gymstickejä ja tasapainovälineitä.

Liikuntavälineitä voi lainata kirjastokortilla ja laina-aika on 28 vrk. Liikuntavälineitä lainaavat Pääkirjasto sekä Puijonlaakson, Jynkän, Neulamäen, Pyörön, Karttulan, Riistaveden, Vehmersalmen, Nilsin ja Maaningan kirjastot.

Vanhustenviikolla 3.10–7.10.2016 sinulla on mahdollisuus tulla tutustumaan lainattaviin liikuntavälineisiin kirjastoissa kaupungin liikunnanohjaajan opastamana.

- | | |
|----------------|--|
| MA 3.10 | Nilsin kirjasto klo 10–12
Jynkän kirjasto klo 17–18.30 |
| TI 4.10 | Puijonlaakson kirjasto klo 13–15
(mahdollisuus myös verenpaineen mittaukseen ja ohjattuna pieni tuolijumppa)
Pääkirjasto klo 16–18 |
| KE 5.10 | Puijonlaakson kirjasto klo 17–19
Vehmersalmen kirjasto klo 17–18 |
| TO 6.10 | Pääkirjasto klo 10–12 |

Lisätietoja

Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja
Carita Randelin- Kauppinen
puh. 044 718 2509
carita.randelin@kuopio.fi

KUOPIO

www.kuopio.fi

Kuntosaliharjoittelu tutuksi senioreille/ pitkäaikaissairaille

Kuopiohallin kuntosalin ja Niiralan Uimahallin yläkerran sekä seniorikuntosalin starttikurssi on suunnattu ikääntyneille (yli 62 v.) ja pitkäaikaissairaille.

Kurssi sisältää harjoitteluohjelman kuntosalille ja viisi (5) henkilökohtaista ohjauskertaa, joiden aikana opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita itsenäisesti.

Kurssin hinta on 18€, jonka lisäksi tulee maksaa kuntosalin kertamaksu (eläkeläiset 5,70€). Jos omistat hyvinvointikortin, kertamaksua ei tarvitse maksaa. Kurssin ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat.

Kurssin lisäksi järjestämme yleistä ohjausta. Näihin ohjauksiin ei tarvitse ilmoittautua.

Varaa aikasi kurssille soittamalla
p. 044 718 2501 tai p. 044 718 4932

Yleinen ohjaus kuntosaleilla

Niiralan Uimahallin yläkerran sekä seniorikuntosalilla järjestetään 5.9. alkaen yleistä ohjausta senioreille ja pitkäaikaissairaille.

Ohjauksessa harjoitellaan kuntosalilaitteiden käyttöä ja annetaan perusohjeita kuntosaliharjoitteluun.

Ohjauksessa EI TEHDÄ KUNTOSALIOHJELMIA.

Ohjaus on maksuton ja siihen ei tarvitse ilmoittautua. Asiakkaan tulee maksaa kuntosalin kertamaksu (eläkeläiset 5,70€) ellei hän omista hyvinvointikorttia.

Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat.

Yleiset ohjausajat:

Seniorisali, torstai klo 9–10

Niiralan uimahallin yläkerran kuntosali, perjantai klo 9–10





Innostu ja voi hyvin!



KUOPION KAUPUNKI
Hyvinvointipalvelut
Minna Canthin katu 25 (2. krs)
70100 Kuopion kaupunki