HEINOLAN KAUPUNKI
LIIKUNTAPALVELUT

TOIMINTAKERTOMUS
2023

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

Heinola

Sisällys

Henkilökunta 1
Uimahalli 2
Jäähalli 3
Liikuntahallit ja muut sisäliikuntatilat 4
Ulko-alueet 5
Liikunnanohjaus 9
Ikäihmisten ja soveltava liikunta 9
Kunnossa Kaiken Ikää – Yritysten ja työttömien liikunta 10
Terveysliikunta - liikuntaneuvonta 11
Hankkeet 13
Heinolan harrastemalli 13
Kävely ja pyöräilyn edistäminen 13
Luonnon virkistysalueiden kehittämishanke 14
Liikuntapalvelujen tapahtumat 15
Liikuntajärjestöjen avustaminen 16
Liikunnassa ja urheilussa ansioituneiden palkitseminen 16
Liitteet 17
TEA-viisarin tulokset 17
Ohjattujen ryhmien ohjelmat 18
Kunnossapitoluokitus vuodelle 2023 22

Henkilökunta

Maria Kaikkonen	liikuntapalvelujohtaja
Katri Hietanen	palveluneuvoja
Johanna Saarinen	erityisryhmien liik. ohjaaja
Riikka Pyyhtiä	liikunnanohjaaja (työikäiset)
Kaisa Kauppi-Orpana	liikunnanohjaaja (lapset/nuoret/perheet)
Kirsi-Marja Vihervaara	terveysliikuntakoordinaattori
Teemu Nieminen	uinninvalvoja
Jarkko Lindfelt	uinninvalvoja

Työssäoppiminen/työkokeilu/työllistetyt

Liikunnanohjauksessa oli työssäoppimisjaksolla keväällä 5 ja syksyllä 2 työharjoittelijaa. Työharjoittelijan tehtäviin kuului tutustua liikuntapalvelujen ohjaustoimintaan (KKI ja soveltava liikunta) ja ohjata muutamia ryhmiä. Syksyllä oli myös 3 yläkoululaista TET-jaksolla. Työkokeilussa oli 1 henkilö.

Liikuntapalvelujen hallinnossa oli 1 työkokeilija ja 1 työllistetty.

Heinola

Uimahalli

Uimahallissa oli v. 2023 yhteensä 61459 uimaria, joista

		%
• aikuiset	16591	27
• lapset, opiskelijat, varusmiehet	13131	22
• eläkeläiset, liikuntarajoitteiset, työttömät	7923	13
• 70+	17936	29
• perhelippu	5125	8
• muut	753	1
YHTEENSÄ	61459	100

Kuukausi	2015	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Tammikuu	7776	7138	7990	8179	9778	0	52	9059
Helmikuu	8511	9503	8025	8013	9966	314	4379	8550
Maaliskuu	8882	9610	8382	9092	4137	533	6895	8951
Huhtikuu	6686	8012	7474	6788	0	571	6118	6208
Toukokuu	3133	5011	2747	3984	0	2233	4740	3269
Kesäkuu	0	2841	0	0	0	0	0	0
Heinäkuu	0	81	0	0	0	0	0	0
Elokuu	0	3171	0	2758	2035	1888	2037	2661
Syyskuu	0	6451	6252	6990	5047	6285	6812	6236
Lokakuu	0	8771	9005	9560	6620	7726	8793	6533
Marraskuu	0	8426	8532	8452	5681	6682	7837	7223
Joulukuu	0	4684	5656	6626	0	3980	5122	2769
	34988	**73699**	**64063**	**70442**	**43264**	**30212**	**52785**	**61459**

Uimahallista löytyi kahteen otteeseen Pseudomonas aeruginosa bakteeria, joka vuoksi uimahalli jouduttiin sulkemaan tilojen ja välineiden puhdistuksen ajaksi 29.9.–6.10. sekä 14.12.2023–2.1.2024.

Monipuolinen uimahalli tarjoaa erilaisia allastiloja perheen pienimmistä aina isovanhempiin asti. Uimahallilla on neljä allasta: Kunto-, Muksu-, Rento- ja Kupla-allas. Uimahallilla on myös tilaussauna vuokrattavissa pienille ryhmille, kabinetti n. 20 hengelle juhla- tai kokoustilaksi, peilisali ja kuntosali.

Hallin käyttäjäryhmiä ovat mm. kuntouimarit, urheiluseurat, eläkeläisjärjestöt, päiväkodit, koulut, KKI- sekä ikäihmisten ja soveltavan liikunnan ryhmät.

Wibit-rata oli käytössä 2.–4.1. sekä talvi- ja syyslomaviikoilla.

Uimaopetus koululaisille ja päivähoitolapsille on ostettu Heinolan Isku ry:n uintijaostolta. Esikoululaisten uintitunteja ohjattiin yhteensä 79 tuntia ja 1.–4.-luokkalaisten uintitunteja ohjattiin 226 tuntia. Kaiken kaikkiaan koululaisuinteihin osallistui esikoululaista 57 ja 1.–4.- luokkalaista 812.

Uimahallin peilisalissa oli liikuntapalveluiden omia ryhmiä sekä paikallisten yhdistysten vakiovuoroja n. 30 viikossa.

Uimahallin kuntosali on helppokäyttöiset laitteet ja moni laite mahdollistaa myös liikuntarajoitteisten harjoittelun.

Kuntosali oli auki joka päivä klo 5–23. Ryhmävuoroja salilla on ollut päiväaikaan 13 h/vko sekä 2 vertaisohjaajan ryhmää.

Uimahallin kuntosalia voi käyttää kausikortin lisäksi myös kertamaksulla. Uimahallin kuntosalilla oli 23273 käyntikertaa. Liikunnanohjaajat ovat tarvittaessa opastaneet uusia kuntosalilla kävijöitä laitteiden käytössä ja tehneet henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia vasta-alkajille.

Uimahallin kassapalvelut ostettiin Sintun Sumppi Ay:ltä.

Uimahallin kahvion kabinetissa järjestöt ovat voineet pitää kokouksiaan maksutta.

Jäähalli

Jäävuorot olivat iltaisin ja viikonloppuisin jääurheiluseurojen käytössä. Vakiovuoroja oli n. 35 viikossa. Jäähallin päivävuorot oli

varattu pääasiassa Heinolan Peliitoille (kevät), koulujen liikunta- ja päiväkotiryhmille.

Jäähallin yleisöluistelu- ja mailavuoroja järjestettiin vapailla vuoroilla. Koululaisten loma-aikoina (talvi- ja syyslomalla) yleisöluistelu vuoroja lisättiin vuoden 2023 aikana.

Jäähallin muut tilat

Peilisalissa oli 12 vakiovuoroa. **Painisalia ja budosalissa** oli 13 vakiovuoroa. Päivisin saleja käyttivät myös koulut ja päiväkodit.

Jäähallin kuntosalia käyttivät kuntosalin kausikortin lunastaneiden kuntoilijoiden lisäksi päiväaikaan kouluryhmät ja Heinolan Peliitat (kevät). Kuntosali oli auki joka päivä klo 5–23. Jäähallin kuntosalilla oli 23587 käyntikertaa.

Jäähallin ilma-aserata on vuokrattu Heinolan Ampujat ry:lle. Käyntikertoja oli 3938.

Jäähallin ravintolatilat on vuokrattu Sport Cafe Heinola Oy:lle.

Jäähallin tiloissa olevat toimistotilat on vuokrattu Salibandy Heinola ry:lle ja Heinolan Palloilijat -47 ry:lle.

Liikuntahallit ja muut sisäliikuntatilat

Kirkonkylän liikuntahallia käyttivät päivisin Kirkonkylän koulu ja päiväkotiryhmät. Iltaisin vakiovuoroja oli viikoittain noin 26. Urheiluseurojen lisäksi vakiovuoroja oli yksityishenkilöillä; lähinnä sulkapallovuoroja. Turnauksia järjestettiin salibandyssa ja lentopallossa.

Liikuntahallin kuntosali on käytössä vain kuntosalin kausikortilla. Kuntosalilla oli 5552 käyntikertaa.

Uima-, jää- ja liikuntahallin liikuntatilojen lisäksi liikunnan harrastajien käytössä on iltaisin ja viikonloppuisin **monitoimitalojen ja Elämänkaaritalon** liikuntasalit. Näissä vakiovuorovarauksia oli noin 140 h viikossa. Lyseonmäen koulun Kailas-sali oli remontissa koko vuoden. Kailas-talo saatiin käyttöön helmikuun alusta.

Kaikkien liikuntatilojen salivuorot hoidetaan liikuntatoimistosta, josta laskutetaan liikuntatilojen lisäksi myös kaikki muut tilavuokrat.

Kailas-talon liikuntasali

Ulko-alueet

Urheilupuiston yleisurheilu-/nurmikentällä on normaali yleisurheilukentän varustus. Union Plaani ja Heinolan Isku harjoittelivat 1. nurmella/yleisurheilukentällä; harjoitusvuoroja oli 8 h/vko. Union Plaanin ja Heinolan Palloilijat -47 ry:n pelasivat ottelunsa 1. nurmella ja Heinolan Iskun järjesti yleisurheilukilpailuja kentällä.

Jäähallin viereisellä **tekonurmikentällä** 17.4.-10.11. ja 2. nurmella 22.5.-8.10. harjoitusvuoroja oli 18 h/vk. Nurmikenttien lisäksi Urheilupuistossa on myös **hiekkakenttä**, jossa kesällä pelattiin pesäpalloa ja talvella siinä on luistelukenttä ja kaukalo.

Urheilupuiston välittömässä läheisyydessä on **ravirata**, joka toimii kesäisin maarata-ajojen harjoitus- ja kilparatana, koirien koulutuspaikkana, pysäköintipaikkana sekä varsinaisena raviratana. Raviradalla on lumettomana aikana eri käyttäjäryhmille omat vuorot. Elokuussa raviradalla oli Sirkus Finlandia sekä järjestettiin koiranäyttely.

Talviaikana valaistulle raviradalle on tehty kilometrin pituiset **ladut**, jotka ovat olleet erittäin suositut. Ravirata toimii myös ns. Urheilupuiston latujen lähtöpaikkana valaistuille kolmen ja viiden kilometrin sekä valaisemattomille kahdeksan ja kymmenen kilometrin laduille. Kesäaikana näitä **ulkoilureittejä** käyttävät kävelijät ja pyöräilijät.

Frisbeegolfradat (Heinolan DiscGolfParkWorld, Kippis) sijaitsee Urheilupuiston läheisyydessä. Ratoja on myös Kumpeli DiscGolfPark (9-väyläinen) sekä Kirkonkylä DiscGolfPark (6-väyläinen). Lords of DiscGolf ry on tehnyt itse radat ja hoitanut ratoja aktiivisesti. Kaupungilla on kunnossapitosopimus Lords of DiscGolf ry:n kanssa.

Heinolan DiscGolfPark Worldin amatööri väylä

Tenniskenttien; uimahallin massakenttien (2) ja Tähtiniemen hiekkatekonurmikentän, tilapäisvaraukset hoidettiin kesäaikana uimahallin kassalta ja Perhepuiston kahvilasta. Sepänniemen massatenniskenttä on vuokrattu vuosivuokrasopimuksella Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry:lle, joka hoitaa varaukset ja kunnossapidon.

Kirkonkylän yleisurheilukenttä on kuntoilijoiden vapaassa käytössä. Kivituhkapäällysteisellä kentällä on viisi 300 m pitkää juoksurataa sekä hyppy- ja heittopaikat. Kentän läheisyydessä on 1,5 km:n valaistu ulkoilureitti/latu. Talviaikana kirkonkylän kentällä on pieni jääkaukalo ja pieni jääkenttä.

Kaupunginosa- ja sivukentät ovat vapaasti kaupunkilaisten käytössä. Kentät ovat pääosin hiekkakenttiä (kivituhka). Hoidettavia kenttiä on 22.

Valaistuja ulkoilureittejä ja latuja on Urheilupuiston, Tähtisillan, Valo-Ilveksen, Kirkonkylän, Lusin ja Vierumäen polut ja ladut, joiden pituus vaihtelee 1–12 km:iin. Lisäksi valaisemattomia ulkoilu- reittejä on Paasossa, Pääsinniemellä, Marjoniemessä ja Imjärvellä. Jyrängön ja Vuolenkosken välillä on 18 km:n mittainen Juustopolku -niminen vaelluspolku.

Useiden ulkoilureittien varrella on retkeilijöiden vapaasti käytettävissä **laavuja, kotia tai nuotiopaikkoja**. Liikuntapalvelujen huoltovastuulla on viisi laavua tai kotaa.

Paistjärvellä on **retkeilypainotteinen luonnonsuojelualue**, jossa on mm. opastetut vaellusreitit, uimapaikat, telttailualue ja nuotiopaikat. Alue sijaitsee luonnonkauniilla vesistö- ja harjualueella (Natura-aluetta), joka on Metsähallituksen mailla. Heinolan kaupungilla on kummisopimus Metsähallituksen kanssa alueen kunnossapidosta, jotta aluetta ei lakkautettaisi.

Uimarannat

Heinolassa on 9 uimarantaa; Kylpylän iso uimaranta ja kahdeksan pientä uimarantaa. Pieniä yleisiä uimarantoja ovat Kaivanto, Uudenriihenlampi, Sinilähde, Kotajärvi, Hevossaari, Tommola, Jyränkö, Myllyoja ja Vihutjärvi. Nämä kuuluvat terveydensuojeluviranomaisen säännöllisen valvonnan piiriin.

Kylpylän uimarannalla on virallisina aukioloaikoina valvonta. Rantavalvonnan hoitivat uimahallin uinninvalvojat ja kesäksi palkatut apuvalvojat. Rannalla on lasten leikkialue, hyppytelineet, rantalentopallokentät, frisbee puttiparkki, kaksi Teqball-pöytää ja Street workout-teline sekä pukeutumis-, suihku- ja wc-tilat.

Kylpylän uimaranta toimii talvikaudella **talviuintipaikkana**. Pukuhuoneiden käyttö edellyttää Heinolan Talviuimareihin kuulumista.

Ulkokuntoilulaitteita löytyy eri puolilta kaupunkia:

- Urheilupuistossa jäähallin vieressä
- Heinolan Lukion pihassa
- Jyrängössä Valoilveksen alussa pysäköintipaikan vieressä
- Kirkonkylän yleisurheilukentän vieressä
- Möljän puistossa seniorikuntosali
- Vierumäen koulun läheisyydessä
- Kylpylän uimarannalla streetworkout teline

Kirkonkylän ulkokuntosali

Moottoriurheilukeskus

Heinolan Komostenkylän motocrossrata on lajinsa arvostetuimpia Suomessa. Motocross-rataa isännöi Heinolan Moottorikerho ry, joka huolehtii myös radan kunnossapidosta. Komostenkylän moottorirata-alueeseen kuuluu myös Jokamiesluokan autojen rata, jota isännöi Heinolan Urheiluautoilijat ry.

26.-28.5.2023 Heinolassa järjestettiin Enduron MM osakilpailut.

Perhepuisto Bongari

Vanhalle linja-autoaseman alueelle sijoittuvassa liikennepuistossa on käytössä erilaisia polkuautoja, potkulautoja ja potkupyöriä.

Liikennepuisto ja perhepuiston kahvila olivat avoinna 3.6.–6.8. joka päivä sekä elokuussa viikonloppuisin. Liikennepuistossa oli töissä varsinaisten valvojien lisäksi kuusi kesätyöntekijää. Kävijöitä oli kesäkaudella yhteensä 12232.

Perhepuiston alueella on myös kaikkien vapaassa käytössä pumptrack -rata sekä syksyllä 2023 valmistunut parkourpuisto.

Pimee ajot -tapahtuma järjestettiin perhepuistossa 29.9. Tapahtumassa oli esiintyjänä Mimi ja Kuku. Tapahtumassa oli lisäksi mm. Seikkailupolku. Tapahtumassa oli kävijöitä n. 400 henkilöä.

Liikunta-alueiden kunnossapito

Liikuntapaikkojen hoito on ostettu Kuntatekniikalta puistot/ liikuntapaikat. Liikunta-alueita pidetään kunnossa hyvinvointi-lautakunnan päättämän kunnossapitoluokituksen mukaisesti.

Liikunnanohjaus

Ikäihmisten ja soveltava liikunta

Liikuntapalvelut tarjoavat liikuntaa ikäihmisille ja soveltavaa liikuntaa tarvitseville. Ohjelmassa on mm. eritasoisia kuntojumppia ja vesijumppia, tuolijumppia, 7 kerran kuntosalikursseja sekä liikuntarajoitteisten kuntosaliohjausta. Yleisten ryhmien lisäksi on suljetumpia ryhmiä, kuten erityislasten liikuntaa, aikuisten kehitysvammaisten ryhmiä sekä mielenterveyskuntoutujien liikuntaryhmä. Asiakas voi varata myös henkilökohtaisen kuntosaliohjauksen. Ohjauksia oli 3 henkilölle. Lisäksi käytiin eri yhdistyksissä vieraina kertomassa liikunnan merkityksestä ja liikuntapalveluiden tarjonnasta.

Maksut peilisalin ja kuntosalin ryhmiin on 30 € / kausi, vesijumppa ryhmiin 25 € / kausi + uintimaksu sekä kuntosalikurssi 15 € / kurssi. 70 vuotta täyttäneet pääsevät maksutta eläkeläisten ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Kevätkausi oli pitkästä aikaa ehjä kausi. Keväällä oli 32 viikoittaista ryhmää. Ohjauskertoja oli 479 ja käyntikertoja 7 016.

Toukokuussa ryhmiä oli 18. Ohjelmassa oli tuolijumppa, vesijumppaa, liikuntarajoitteisten kuntosaliohjausta sekä ulkokuntosalien opastusta. Ohjauskertoja toukokuussa oli 28 ja käyntikertoja 244. Kesällä kylpylän uimarannalla järjestettiin rantajumppia tiistaisin ja torstaisin. Ohjauskertoja oli 19 ja käyntikertoja 548.

Elokuussa järjestettiin 10 kertaa ohjausta ulkokuntosaleilla ympäri Heinolaa. Osallistujia oli 34. Syksyllä allasosasto jouduttiin sulkemaan viikolla 40 Pseudomas aeruginosa bakteerin vuoksi. Kauden aikana oli 37 viikoittaista ohjattua ryhmää. Ohjauskertoja syksyn aikana oli 392 ja käyntikertoja oli 6 219. Koko vuoden aikana ohjauskertoja oli 895 ja käyntikertoja oli 13 475.

Liikuntabussi kuljetti heikommin liikkuvat mukaan sosiaaliseen ryhmätoimintaan. Liikuntabussi liikennöi maanantaisin ja torstaisin. Maanantaisin oli kuntosaliohjausta ja vesijumppa, torstaisin oli tuolijumppa, kuntosali ja vesijumppa. Käyntikertoja liikuntabussilla oli 318. Bussimaksu asiakkaalle oli 5 €/kerta.

Kunnossa Kaiken Ikää – Yritysten ja työttömien liikunta

Kunnossa Kaiken Ikää- toiminta on suunnattu työikäisille vähän liikuntaa harrastaville henkilöille. Toiminta on KKI- yritysten työntekijöille maksutonta ja työnantaja maksaa kausimaksun yrityksen koon mukaan. Työttömillä on mahdollisuus osallistua toimintaan maksutta.

Kevätkaudella ryhmät alkoivat 9.1.2023. Ryhmiin ei ollut erillistä ilmoittautumista, eikä ryhmäkokoja rajattu.

Kevätkaudella tammi-huhtikuussa 2023 KKI-liikunnassa oli mukana 32 yritystä. Ohjattuja ryhmiä oli 13, jotka koostuivat monipuolisista ja eritasoisista lattiajumpista sekä vesijumpista. Käyntikertoja oli yhteensä 1301. Omatoimisia ryhmiä olivat naisten lentopallo, keilaus sekä naisten ja miesten sählyt. Käyntikertoja oli yhteensä 440. Työttömien käyntikerrat olivat keväällä 122. Naisten lentopallo sekä maanantain ja torstain vesijumpat olivat avoimia myös KKI:n ulkopuolisille osallistumismaksulla. Käyntikertoja näissä oli yhteensä 188. Käyntikertoja yhteensä tammi-huhtikuussa oli 1945.

Touko-kesäkuussa ohjattua liikuntaa olivat vesijumppa toukokuu (käyntikertoja 56), testauspäivä (osallistujia 205), pesäpalloa (käyntikertoja 292), ulkokuntosaleilla ohjausta (käyntikertoja 26), rantajumppaa tiistaisin ja torstaisin (ohjauskertoja 19 ja käyntikertoja 548).
Touko-kesäkuussa käyntikertoja yhteensä 1127.

Syyskaudella 4.9.–8.12. mukana oli 26 yritystä. Ohjattuja ryhmiä oli 11 ja käyntikertoja yhteensä 1518. Omatoimisina ryhminä jatkoivat keilaus sekä naisten ja miesten sählyt, joiden käyntikerrat olivat 293. Työttömien käyntikerrat olivat 91. KKI:n ulkopuoliset pääsivät osallistumismaksulla maanantain ja torstain vesijumppiin (käyntikerrat 86) sekä AirJoogaan (käyntikerrat 24).

Yritysvierailuja toteutettiin syksyn aikana toiminnassa mukana oleviin yrityksiin. Vierailu sisälsi inbody- kehonkoostumus-mittauksen työntekijöille. Yritysvierailuja tehtiin 14 yritykseen ja niissä toteutettiin kehonkoostumusmittaus 264 henkilölle.

Asiakkaalla on mahdollisuus varata henkilökohtainen ja maksuton kuntosaliohjaus. Kuntosaliohjauksia oli kevätkaudella 11 henkilölle ja syyskaudella 9 henkilölle.

Yhteensä käyntikertoja oli syyskaudella 2296.

Terveysliikunta - liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia mm. liikunta, uni- ja ravinto tottumukset. Kohderyhminä olivat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat, ylipainoiset henkilöt ja joilla on jokin sairaus, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa.

Liikuntaneuvonnan vastaanottoa on Sote-keskuksessa 2 kertaa viikossa ja tarvittaessa useammin. Liikuntaneuvonta on kaikille heinolalaisille maksutonta palvelua.

Tilastoinnissa 2023 on hieman puutosta, koska vuoden alussa 2023 alusta Effica potilastietojärjestelmästä siirryttiin Lifecare potilastietojärjestelmään ja kaikki kirjauksen tiedot ei ole tilastoituneet.
Käyntikertoja liikuntaneuvonnan vastaanotolla oli 303. Puhelinkontakteja 20, asiakaitan15 ja kotikäyntejä 4 ja asiakkaita 3. Liikuntaneuvontaan asiakkaita lähettivät lääkärit (2), sairaanhoitajat (4), fysioterapeutit (6), muu taho (2) ja omatoimisesti (24), yhteensä 38. Kontaktien lukumäärä noin 360 ja asiakkaita noin 110 henkilöä.

Liikuntaneuvonnan henkilökohtaisia kuntosaliohjelmia 32 ja muu liikuntaohjaus 4 käyntiä. Suurin osa asiakkaista ohjautui ryhmiin liikkumaan ja osa kuntosaliharjoitteluun tai muuhun omatoimiseen liikuntaan.

Heinolan koulujen henkilökunnan matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa, jossa testattiin kehonkoostumusta (InBody) ja puristusvoimaa. Testauspäiviä oli 4 ja kouluja 4, testattavia oli 57.

Muut Inbody testaukset: Työpaja Torppa 10, henkilöä. Kirjasto kahtena päivänä yhteensä 70 henkilöä ja kutsunnassa kahtena päivänä testattiin 47 henkilöä.

Koulutukset ja kurssit

Vapaaehtoiskoulutus järjestettiin syksyllä yhteistyössä Jyränkölän Setlementin kanssa. Vapaaehtoiskoulutuksen suoritti 14 henkilöä 5 kertaa ja käyntikertoja 65.

Energiajuoma-, Vape- ja Nuuska-agentteja koulutettiin syksyllä yläkoulun vapaaehtoisista 7–9 luokkalaisista oppilaista 4 henkilöä. Agenttien alakoulujen kiertueessa tavoitettiin 185 oppilasta ja 19 aikuista

Liikettä arkeen- kurssi työikäiset heinolalaiset, kokoontumisia 8 ja käyntikertoja 45.
Työkuntoisena ja -kykyisenä työelämä -kurssi
Yhteistyössä Työpajan kanssa. Kohde-ryhmänä oli pitkäaikaistyöttömät. Ryhmiä oli 2 ja kokoontumisia 8 kertaa keväällä ja syksyllä yhteensä 126 käyntikertaa.

Muut: Kuntouttava työtoiminta, johon kuului luento 1 ja kuntosali 1 sekä sauvakävelyopastus 1 käyntikertoja 38.
Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä, jossa kaksi tapaamista käyntikertoja 4. Pilketoiminta, jossa 1 käynti 9 henkilöä.

Vapaaehtoisia

Liikuntaystäviä ikäihmisten liikuttamiseen on yhteensä 30 ja heistä aktiivisia liikuntaystäviä oli 12 liikuttamassa mm. ulkoilua, jutustelua, tupajumppaa, uintia - ja kuntosaliavustajina. Käyntikertoja 476 ja viikkotunteja kertyi yli 546 tuntia.

Liikuntakaverit liikuttavat vähän liikkuvia alakouluikäisiä. Aktiivisia liikuntakavereita oli 3 liikuttamassa ja käyntejä oli 6.

Energiajuoma-agenttien (yläkoulun oppilaita) kiertue lukuvuonna alakouluilla 3–6 luokkalaisille oli 6 luokkaa ja oppilaita 185 ja opettaja ja avustajat yhteensä 19 henkilöä.

Hankkeet

Heinolan harrastemalli

Heinolan harrastemallin tavoitteena on tarjota kaikille lapsille tasapuolinen mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan heti koulupäivän jälkeen.

Maksutonta harrastetoimintaa tarjotaan jokaisessa alakoulussa kahtena arkipäivänä viikossa. Koulukyytietuuden piirissä oleville lapsille koulukyydit on järjestetty heti harrastuksen päättyessä. Toiminnassa tarjotaan myös pieni välipala.

Keväällä 2023 toimintaa järjestivät alakouluilla Intopiukee ry, Kuvista kaikille, Union Plaani ry, YMCA Heinola ry ja Salibandy Heinola ry sekä toukokuussa ulkona Päijät-Hämeen Paintball järjesti ala- ja yläkoululaisille geelikuula pelejä. Keväällä toimintaan osallistui 568 lasta ja nuorta. Käyntikertoja oli 6180.

Syksyllä 2023 toimintaa järjestivät alakouluilla Intopiukee ry, Kuvista kaikille, Union Plaani ry, YMCA Heinola ry, Salibandy Heinola ry ja Heinolan Voimisteluseura ry. Lisäksi Heinolan Iskun uintijaosto järjesti Heinolan uimahallilla uimakouluja. Ryhmiä oli uimataidottomille ja uimataitoisille. Yläkoululaisille järjestettiin ohjattua kuntosaliharjoittelua ja kaikista vaihtoehdoista YMCA Heinola ry:n järjestämässä koripallossa kävi muutamia nuoria. Tulevana vuotena yläkoulun toimintaa kehitetään mm. suuntaamalla kyselyä harrastamisen toiveista tuleville 7.-luokkalaisille. Kokonaisuudessaan harrastemallin toimintaan osallistui 550 oppilasta ja käyntikertoja oli 6474.

Kävely ja pyöräilyn edistäminen

Heinola sai aluehallintovirastolta 14000 € liikunnan elämäntavan paikallista kehittämisavustusta vuodelle 2023 kävelyn, pyöräilyn ja luontoliikunnan edistämiseksi. Kokonaisuudessaan hankkeen toteutuneet menot olivat 31 521 €.

Hanke toteutui lähes kokonaan suunnitelmien mukaisesti. Ulkokuntosalikampanja ja treenejä oli huomattavasti enemmän ja niitä järjestetään myös jatkossa säännöllisesti. Tämä oli hyvä uusi toimintatapa saada alueen ihmisiä liikkumaan.

Liikenneturvallisuutta lisättiin varhaiskasvatuksessa opastuksien avulla. Liikennepuistossa kävi 525 varhaiskasvatuksen lasta, joista 444 oli heinolalaisia lapsia ja 81 lähikunnan lapsia. Opastuksissa keskityttiin liikennesääntöihin, jotka lapset oppivat erittäin hyvin.

Hankkeessa tehtiin markkinointimateriaaleja erityisesti pyöräilyyn ja frisbeegolfiin. Frisbeegolfin materiaaleja jaettiin myös KV-kanavilla.

Ulkoilureiteillä asennettiin kävijälaskurit ja eniten kävijöitä oli Penikkasaaren sillalla, jossa 31.8.- 31.12.2023 välisenä aikana oli kertynyt 7893 kävijää. Muiden laskureiden lukemat ovat 1.1. - 31.12.2023 väliseltä ajalta. Koskensaaressa oli 6542 kävijää, Saittalahden luontopolulla 1230 kävijää, Rautvuoren reitillä 1014 kävijää, Sataojalla 848 kävijää ja Tornimäen reitillä 414.

Tornimäen reitin laskuria siirrettiin loppuvuodesta aktiivisemman polun varrelle. Samoin Saittalahden laskuri ei ole “pääpolun” varrella ja reitin voi mennä useammasta kohdasta. Kävijälaskureiden onkin tarkoitus olla suuntaa antavia, jotta nähdään suosituimpien polkujen tilanne.

Hankkeessa järjestettiin erilaisia tapahtumia ja retkiä, jotka on koottu edellä olevaan tapahtumalistaukseen. Ulkokuntosalilla järjestettiin ohjauksia17 kertaa ja ne keräsi 60 käyntikertaa. Melontakokeilua järjestettiin kolme kertaa ja niissä oli 19 kävijää. Postilaatikkopyöräily keräsi 4199 merkkausta.

Luonnon virkistysalueiden kehittämishanke

Kaupunki sai luonnon virkistysavustusta ulkoilureittien ja oheispalvelujen perusparannukseen. Hankkeen omarahoitus oli 150 000 euroa ja avustusta saatiin 69 000 euroa. Hankkeella tehtiin vuonna 2022 ulkokuntosali Jyränköön ja seniorikuntosali Möljän puistoon sekä Gritbirdejä rantareiteille viiteen eri pisteeseen. Hankkeessa hankittiin kaksi F-puttiparkkia, joista toinen tuli Kylpylän uimarantaan ja toinen Kippikselle. Hankkeella tehtiin myös kymmenen ulkoilureittien opastetauluja.

Vuoden 2023 aikana hankkeella tehtiin yli 600 metriä pitkospuita Juustopolulle, Saittalahteen, Sataojalle ja Sepänniemeen. Hanke oli osa tekniikan talousarviota.

Liikuntapalvelujen tapahtumat

2.–4.1. Wibit -temppurata uimahallilla
25.1. seurafoorumi uimahallilla, 19
1.2. Ikääntyvien talvipäivä Vierumäellä, yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa, 33
18.2. lumikenkä/ulkoiluretki Sataojan ulkoilureitillä, 16
24.2.–5.3. Wibit -temppurata uimahallilla
11.3. jumppalauantai uimahallilla, 109
25.4. sauvakävelyilta, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 10
6.–7.5. Perhepyörähdys Perhepuisto Bongarissa, 500
9.5. kaupunkipyöräily, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 26
4.5.–30.9. postilaatikkopyöräily, 10 postilaatikkopistettä, kävijöitä kirjattu 3965.
10.5. Unelmien liikuntapäivä Möljänpuistossa, 45
13.5. patikkaretki Tornimäen laavulle, 35
16.5. testauspäivä uimahallilla, 205
23.5. palaveri jääseurojen kanssa, 12
23.5. sauvakävelyilta, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 5
24.5. Senioreiden liikuntapäivä Vierumäellä, yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa, 23
27.5. Salpausselkä Bike Fest, Messilä Camping, 27
6.6. Kesäkarkelot Kylpylän uimarannalla, 80
10.6. kesäretki Sysmän Kammiovuorelle, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 36
6.6.–22.8. Kylpylän uimarannalla liikunnanohjaajien ohjaamaa jumppaa tiistaisin ja torstaisin, 618
10.8. Vesisankarit -tapahtuma Kylpylän uimarannalla, 20
22.8. sauvakävelyilta, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 7
24.8. rappustreenit Paviljongin portaissa, 14
29.8. Ikäihmisten terveydenpäivä, 350
5.9. sauvakävelyilta, yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 5
12.9. seurafoorumi Spotissa, 7
24.9. Juustopolku yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa, 114
29.9. Pimee ajot -tapahtuma perhepuistossa, osallistujia yli 400
2.10. Vanhustenviikon tapahtuma, Hyvinvointia ja terveyttä luonnosta, Möljänpuisto, 25
21.10. Frisbeegolfin perhepäivä n. 100
20.–29.10. Wibit -temppurata uimahallilla
22.11. Senioreiden liikuntapäivä, yhteistyössä Suomen Urheiluopiston kanssa, 31

Liikuntajärjestöjen avustaminen

Kaupunginvaltuusto myönsi vuodelle 2023 liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen avustusmäärärahaa 80000 €. Liikuntapalvelujen avustusmuodot ovat vuosiavustus ja kohdeavustus. Kohdeavustukseen varattiin 5 000 euroa ja vuosiavustukseen 75 000 €.

Vuoden 2022 vuosiavustuksia ei jaettu oikaisuvaatimusten vuoksi. Nämä ovat käsittelyssä hallinto-oikeudessa ja niistä ei tullut päätöstä vuoden 2023 aikana. Kaupungin johtoryhmä teki kuitenkin periaatepäätöksen, että ne jaetaan vuonna 2024.

Liikunnassa ja urheilussa ansioituneiden palkitseminen

Heinolan kaupungin liikuntajaosto valitsi liikunnassa ja urheilussa palkittavat:

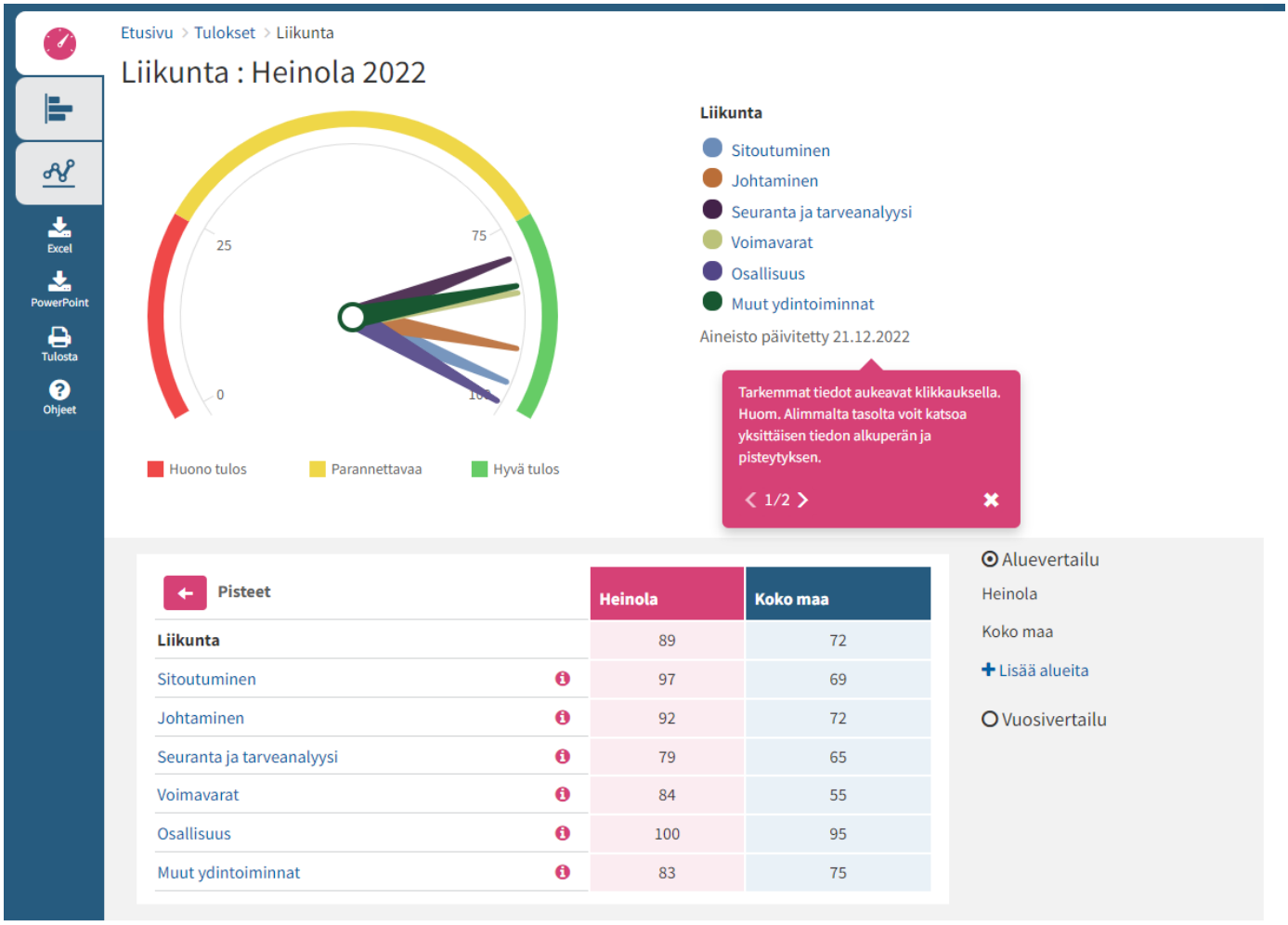
vuoden urheilija Kasperi Valto
vuoden nuori urheilija Ella Sahuri
vuoden valmentaja Jesse Rantanen
vuoden senioriurheilija Jukka Saari
tunnustuspalkinto Marko Nyman ja Tomi Niementö
Kunnon kuntalainen Heikki Räisänen

Eri lajien parhaina heinolalaisina urheilijoina palkittiin 26 urheilijaa. Palkitsemistilaisuus järjestettiin WPK-talolla 7.2.2024.

Heinola

Liitteet

TEA-viisarin tulokset



Pisteet	Heinola	Koko maa
Liikunta	89	72
Sitoutuminen	97	69
Johtaminen	92	72
Seuranta ja tarveanalyysi	79	65
Voimavarat	84	55
Osallisuus	100	95
Muut ydintoiminnat	83	75

Heinola

Ohjattujen ryhmien ohjelmat

Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta 9.1.-28.4.2023

Ei ryhmiä 27.2.-5.3. talviloma, 10.4. pääsiäinen

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kerrottu kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00-9.45 Voima- ja tasapainojumppa		**9.00-9.45** Kuntojumppa ikämiehet	
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	**10.00-11.00** Round tanssi 2 €/krt	**10.15-10.45** Miesten vesijumppa	**10.45-11.30** Tuolijumppa Elämänkaaritalo
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	**11.00-12.00** Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	**11.00-11.45** Kevyt jumppa	**11.15-11.45** Tuolijumppa uimahallin peilisali
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali	**11.15-12.45** Senioritanssi 3 €/krt	**11.00-12.00** AVH ohjattu kuntosali	**12.00-13.00** Liikuntabussi kuntosali
13.30-14.00 Liikuntabussi vesijumppa	**12.00-13.00** 70+ ohjattu kuntosali	**12.00-13.00** Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	**13.00-13.30** Liikuntabussi vesijumppa
14.30-15.20 Lavis	**13.00-14.00** Kuntosalikurssi 7 krt 1. 10.1.-21.2. 2. 7.3.-18.4.	**13.00-14.00** Kuntosalikurssi 7 krt 1. 11.1.-22.2. 2. 8.3.-19.4.	**13.00-14.00** Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali
16.15-17.45 Lentopallo, Tommola talo			**14.15-15.05** Lavis
		16.00-16.45 Kuntojumppa, Kirkonkylä liikuntahalli	

Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua.

- Kevään maksut: pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30 € /ryhmä/kausi ja vesijumpat maksavat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta

ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN
heinola.fi/ikaihmisten-liikunta
050 595 8854

Lisätiedot:
Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen
050 595 8854, johanna.saarinen@heinola.fi
www.heinola.fi/ikaihmisten-liikunta

TUNTISELOSTEET

AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

KEVYT JUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.

KUNTOSALIKURSSI 7 krt kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman.

LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosta tunnelmasta.

LENTOPALLO on naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Yhteinen työikäisten kanssa.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinsson tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max. 1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSI, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativammat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. **Senioritanssi** virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VOIMA- JA TASAPAINOJUMPPA keskittyy erityisesti tasapainoa kehittäviin harjoitteisiin lihaskuntoa unohtamatta. Soveltuu kaikenikäisille ja –kuntoisille.

Kaupungin liikuntapalvelujen vetämät suljetut erityisryhmät 9.1.-28.4.2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
	8.00-9.00 VET 1 (erityislapset)	**8.00-9.00** VET 2 (erityislapset)	**9.30-10.15** Heinolan työvalmennus-keskus
10.00-11.00 Invauinti	**10.00-10.45** Torikadun palvelukeskus (mielenterveyskuntoutujat)	**14.15-15.00** MOTO-liikkari (erityislapset) Tommola talo	

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ
Heinola

Näiden ryhmien kanssa tehdään erilaisia liikuntamuotoja, kuten lasten kanssa uintia, sisäliikuntaa eri muodoissa, ulkoliikuntaa (mm. frisbeegolfia, jalkapalloa, hiihtoa, luistelua, lumikenkäilyä, yleisurheilua). Muiden ryhmien kanssa teen toiveiden mukaan liikuntaohjelman kevät- ja syyskaudeksi.

Heinola

Heinolan kaupungin erityisryhmät sekä soveltavaliikunta 4.9.–10.12.2023

Ei ryhmiä 23.-29.10. syysloma, 6.12. Itsenäisyyspäivä

Ryhmät järjestetään pääsääntöisesti uimahallin tiloissa. Muissa tiloissa järjestettävien ryhmien perässä on kokoontumispaikka.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
9.00-9.45 Voima- ja tasapainoryhmä		**9.00-9.45** Kuntojumppa ikämiehet	
10.00-11.00 Näkörajoitteiset kuntosali	**10.00-11.00** Round tanssi 2 €/krt	**10.15-10.45** Miesten vesijumppa	**10.45-11.30** Tuolijumppa Elämänkaaritalo
11.15-11.45 Näkörajoitteiset vesijumppa	**11.00-12.00** Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	**11.00-11.45** Kevyt jumppa	**11.15-11.45** Tuolijumppa uimahallin peilisali
12.00-13.00 Liikuntabussi kuntosali	**11.15-12.45** Senioritanssi 3 €/krt	**11.00-12.00** AVH ohjattu kuntosali	**12.00-13.00** Liikuntabussi kuntosali
13.30-14.00 Liikuntabussi vesijumppa	**12.00-13.00** 70+ ohjattu kuntosali	**12.00-13.00** Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali	**13.00-13.30** Liikuntabussi vesijumppa
14.15-15.05 Lavis	**13.00-14.00** Kuntosalikurssi 7 krt 1. 10.1.-21.2. 2. 7.3.-18.4.	**13.00-14.00** Kuntosalikurssi 7 krt 1. 11.1.-22.2. 2. 8.3.-19.4.	**13.00-14.00** Liikuntarajoitteiset ohjattu kuntosali
15.15-16.05 Lavis			**14.15-15.05** Lavis
16.15-17.45 Lentopallo, Tommola talo		**16.00-16.45** Kuntojumppa, Kirkonkylä liikuntahalli	

Kaikkiin ryhmiin tulee ilmoittautua.

- Syksyn maksut: pelisalin ja kuntosalin ryhmät maksavat 30 € /ryhmä/kausi ja vesijumpat maksavat 25 €/ryhmä/kausi + uintimaksu
- maksetaan uimahallin kassalle
- 70 vuotta täyttänyt heinolalainen maksutta, Sporttikortti (6 €) uimahallin kassalta

ILMOITTAUDU KAIKKIIN RYHMIIN
heinola.fi/ikaihmisten-liikunta
050 595 8854

Lisätiedot:
Erityisryhmien liikunnanohjaaja Johanna Saarinen
050 595 8854, johanna.saarinen@heinola.fi
www.heinola.fi/ikaihmisten-liikunta

TUNTISELOSTEET

AVH (aivoverenkiertohäiriö) OHJATTU KUNTOSALI ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

KEVYT JUMPPA on matalatempoista jumppaa eri välineillä ja ilman.

KUNTOSALIKURSSI 7 krt kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman.

LAVIS on lavatanssijumppa. Lavatanssimusiikin tahdissa tanssitaan ja jumpataan ilman paria. Tule nauttimaan tanssimusiikista ja rennosta tunnelmasta.

LENTOPALLO on naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Yhteinen työikäisten kanssa.

LIIKUNTARAJOITTEISTEN KUNTOSALI on suunnattu henkilöille, joilla on mm. reuma, osteoporoosi, liikuntaa rajoittava halvaus, parkinsson tai kuntoutusta vaativa tekonivel (max. 1 ½ vuotta leikkauksesta).

OHJATTU KUNTOSALI 70 + ohjaaja on opastamassa kuntosalilla laitteiden käyttöä sekä antamassa harjoitteluvinkkejä.

ROUNDTANSSI, 2 €/krt maksu ohjaajalle. Round tanssissa on vaativammat askelkuviot, kuin senioritanssissa ja pari ei vaihdu.

SENIORITANSSI, 3 €/krt maksu ohjaajalle/väh. 15 hlöä, ohjaaja Anni-Sirkku Askola. **Senioritanssi** virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Senioritanssista voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset.

TUOLIJUMPPA sisältää istuen tehtäviä harjoitteita, jotka parantavat erityisesti liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Välineitä voidaan käyttää apuna.

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ keskittyy erityisesti tasapainoa kehittäviin harjoitteisiin lihaskuntoa unohtamatta. Soveltuu kaikenikäisille ja –kuntoisille.

Kaupungin liikuntapalvelujen vetämät suljetut erityisryhmät 9.1.-28.4.2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
	8.00-9.00 VET 1 (erityislapset)	**8.00-9.00** VET 2 (erityislapset)	**9.30-10.15** Heinolan työvalmennus-keskus
10.00-11.00 Invauinti	**10.00-10.45** Torikadun palvelukeskus (mielenterveyskuntoutujat)	**14.15-15.00** MOTO-liikkari (erityislapset) Tommola talo	

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ
Heinola

Näiden ryhmien kanssa tehdään erilaisia liikuntamuotoja, kuten lasten kanssa uintia, sisäliikuntaa eri muodoissa, ulkoliikuntaa (mm. frisbeegolfia, jalkapalloa, hiihtoa, luistelua, lumikenkäilyä, yleisurheilua). Muiden ryhmien kanssa teen toiveiden mukaan liikuntaohjelman kevät- ja syyskaudeksi.

Heinola

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ KEVÄT 2023

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

9.1.-28.4.2023

Ei ryhmiä:	27.2.-5.3.	TALVILOMAVIIKKO (vko 9)
	10.4.	PÄÄSIÄINEN

UIMAHALLIN TILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
16.15-17.00 Yleinen vesijumppa	16.10-17.00 Hartia-Selkä-Vatsa		16.45-17.30 Yleinen vesijumppa
17.30-20.00 Liikettä arkeen – kurssi 23.1.- 20.3. (ei vk 9) Ilmoittaudu!	17.10-18.00 Lavis	17.15-18.00 Lattarii - alkeet	17.45-18.35 Power Body
19.00-20.00 Välinejumppa 9.1.-20.3. (ei vk 9) Erillinen ohjelma!	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii - jatko	18.45-19.45 Kehonhuolto/venyttely
(3.4.,17.4.,24.4.,8.5.,15.5.) Kuntosalikurssi 1, alkeet 17.15-18.15 Kuntosalikurssi 2, alkeet 18.30-19.30	Huom! Ilmoittautuminen ainoastaan Liikettä arkeen-kurssille sekä kuntosalikursseille.		

Kevyt

Keskitaso

Haastava

MUUT TILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	SUNNUNTAI
16.15-17.45 Naisten lentopallo Tom		16.00-16.50 Kuntojumppa Kk		17.00-18.00 Naisten salibandy Kk
Muut liikuntatilat: **Kail** = Kailas-talo **Kk** = Kirkonkylän liikuntasali **Tom** = Tommolatalo		21.00-22.00 Miesten M 40+ salibandy Kail		
	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524		19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	

Lisätiedot:
www.heinola.fi/kki,
riikka.pyyhtia@heinola.fi,
044 587 1472

TUNTISELOSTEET

Hartia-Selkä-Vatsa = Kevyttä ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointia edistävää harjoittelua.
Kehonhuolto/ Venyttely = Rauhallista kehonhuoltoharjoittelua lempeästi venytellen.
Keilaus = Lähde keilaamaan kaveriporukassa tai perheesi kanssa. 28€ sisältää ratamaksun ja kaikkien välineet.
Kuntojumppa = Perusjumppaa koko vartalolle välineillä ja ilman.
Kuntosalikurssi, alkeet = Kurssin tarkoituksena on antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilla tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan toistomäärineen. Kurssilta jokainen saa mukaansa aloittelijan kuntosaliohjelman. **ILMOITTAUDU** www.heinola.fi/kki
Lattarii, alkeet = Opetellaan lattareiden ja kotimaisten tanssien perusaskeleita ja kuvioita rauhallisesti vähän kerrallaan. Tanssitaan ilman paria.
Lattarii, jatko = Tanssitaan lattareita ja kotimaisia kappaleita ilman paria pidemmin askelsarjoin.
Lavis = Lavatanssijumppaa, ilman paria tanssitaan ja jumpataan lavatanssimusiikkiin. Helppoa ja hauskaa!
Liikettä arkeen- kurssi (23.1.-20.3.) = Tuntuuko liikunnan aloittaminen vaikealta? Tule mukaan reippaaseen Liikettä arkeen- liikuntaneuvontaryhmään. Osallistumalla mukaan saat tukea arkiliikunnan toteuttamiseen, tietoa ravinnosta ja terveellisistä elämäntavoista, tutustua liikkumisvaihtoehtoihin yhdessä ryhmäsi kanssa sekä löydät itsellesi parhaat liikkumisen tavat. Lisätiedot ja **ILMOITTAUTUMINEN** www.heinola.fi/kki
Naisten lentopallo = Naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille.
Naisten ja miesten salibandyt = SB Heinolan kanssa yhteinen. Sopii kaiken tasoisille.
Power Body = Monipuolista koko kehon lihaskuntoharjoittelua välineillä ja ilman.
Total Body = Tehokasta ja monipuolista lihaskuntojumppaa sykkeennosto-osuuksilla koko kehon lihasryhmille. Kesto 75min.
Vesijumppa = Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä vedessä välineillä ja ilman.
Välinejumppa = Matalankynnyksen jumppaa tutustuen eri liikuntavälineisiin ja liikuntamuotoihin. Avoin kaikille sekä sisältyy Liikettä arkeen-kurssiin. ERILLINEN OHJELMA www.heinola.fi/kki

TAPAHTUMAT

- Lumikenkäretki la 18.2. klo 10-13. Lisätiedot myöhemmin.
- Jumppalauantai la 11.3. klo 10-14. Lisätiedot myöhemmin.

Lisätiedot:
Liikunnanohjaaja (AMK)
Riikka Pyyhtiä
p. 044 587 1472
riikka.pyyhtia@heinola.fi
www.heinola.fi/kki

Heinola

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ SYKSY 2023

Liikuntapalvelu yrityksille, työttömille ja Heinolan kaupungin työntekijöille

4.9.-10.12.2023

Ei ryhmiä:	23.-27.10.	SYYSLOMAVIIKKO (vko 43)
	6.12.	ITSENÄISYYSPÄIVÄ

UIMAHALLIN TILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
16.15-17.15 Kuntosalikurssi Alkeet 1: 4.9.-16.10. (7krt) Alkeet 2: 30.10.-4.12. (6krt) ILMOITTAUDU!	16.10-17.00 Hartia-Selkä-Vatsa		16.45-17.30 Yleinen vesijumppa
17.30-18.15 Yleinen vesijumppa	17.10-18.00 Lavis		17.40-18.30 Power Body
18.30-19.30 Venyttely	18.15-19.30 Total Body	18.15-20.15 Lattarii	18.45-19.45 AirJooga Ryhmä 1: 7.9.-26.10. (ei 5.10.) Ryhmä 2: 2.11.-14.12. ILMOITTAUDU!
PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ Heinola			

Kevyt
Keskitaso
Haastava

MUUT TILAT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	SUNNUNTAI
16.15-17.45 Naisten lentopallo Tom	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	16.00-16.50 Kuntojumppa Kk	19.00-21.00 Keilaus Valopallo Hinta 28€ / rata. Varaa aika 03 715 2524	18.00-19.00 Naisten salibandy Kk
				20.30-21.30 Miesten M 40+ salibandy Kail

Muut liikuntatilat:

Kail = Kailas-talo
Kk = Kirkonkylän liikuntasali
Tom = Tommolatalo

Lisätiedot:

www.heinola.fi/kki,
riikka.pyyhtia@heinola.fi
044 587 1472

TUNTISELOSTEET

AirJooga = yhdistää perinteisen lattialla tehtävän joogan ja kankaan kanssa tehtävät liikkeet kehoa lempeästi voimistavaksi ja avaavaksi kokonaisuudeksi. Tunnilla tehdään myös liinan kanssa lyhyitä ylösalaisin olevia liikkeitä. Tunti sopii aloittelijalle, että lajiin jo aiemmin tutustuneelle. Tunti loppuu aina rentoutumiseen liinassa. Huom! Tunti on KKI:n kuulumattomille 30€/7krt. **ILMOITTAUDU** www.heinola.fi/kki
Hartia-Selkä-Vatsa = Kevyttä ylävartalon sekä keskivartalon hyvinvointia edistävää harjoittelua.
Keilaus = Lähde keilaamaan kaveriporukassa tai perheesi kanssa. 28€ sisältää ratamaksun ja kaikkien välineet.
Kuntojumppa = Perusjumppaa koko vartalolle välineillä ja ilman.
Kuntosalikurssi, alkeet 1 ja 2 = Antaa valmiudet omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Kurssilta saat perehdytyksen kuntosalilaitteisiin ja oikeanlaiseen tekniikkaan sekä aloittelijan kuntosaliohjelman. **ILMOITTAUDU** www.heinola.fi/kki
Lattarii = Opetellaan lattareiden ja kotimaisten tanssien perusaskeleita ja kuvioita rauhallisesti edeten hiljalleen kohti pidempiä askelsarjoja. Tanssitaan ilman paria.
Lavis = Lavatanssijumppaa, ilman paria tanssitaan ja jumpataan lavatanssimusiikkiin. Helppoa ja hauskaa!
Naisten lentopallo = Naisten omatoiminen lentopallovuoro. Sopii kaiken tasoisille. Matalan kynnyksen peliä.
Naisten ja miesten salibandyt = SB Heinolan kanssa yhteinen. Sopii kaiken tasoisille. Matalan kynnyksen peliä.
Power Body = Monipuolista koko kehon lihaskuntoharjoittelua.
Total Body = Tehokasta ja monipuolista lihaskuntojumppaa sykkeennosto-osuuksilla koko kehon lihasryhmille. Kesto 75min.
Venyttely = Rauhallista kehonhuoltoharjoittelua lempeästi venytellen.
Vesijumppa = Monipuolisia lihaskuntoliikkeitä vedessä välineillä ja ilman.

TAPAHTUMAT

- Sauvakävely ilta tiistaina 5.9. klo 17.00 Latumajalla, Mustanportinkatu 19 B. Saatavilla kävelysauvoja lainaksi. Ei erillistä ilmoittautumista.
- Juustopolku sunnuntaina 24.9. Lisätiedot: http://heinolanlatu.suomenlatu.org/

Lisätiedot:
Liikunnanohjaaja (AMK)
Riikka Pyyhtiä
p. 044 587 1472
riikka.pyyhtia@heinola.fi
www.heinola.fi/kki

Heinola

Kunnossapitoluokitus vuodelle 2023

11.8.2022

Liikuntapaikkaluokitus kesällä

Yleisurheilukenttä/1-nurmi	1
Tekonurmikenttä	1
2-nurmi	1
Pesäpallokenttä	2

Sivukentät

Kaivannonkenttä	1
Etu-Tommolan kenttä	2
Kirkonkylän kenttä	1
Jyrängön kenttä	2
Ravirata-alue	2
Taka-Tommolan kenttä	2
Vierumäen kenttä	2
Sinlähde-talon kenttä	1
Kailas-talon kenttä	1
Rainion kenttä	3
Pääsinniemenkenttä	3
Kesiön kenttä	3
Marjoniemen kenttä	3
Pirttiniemen kenttä	3
Haruskaaren pallokenttä	3
Myllyojan kenttä	3
Veljeskylän kenttä	3
Paason kenttä	3
Sepänniemen pallokenttä	3
Tähtiniemen kenttä	3
Vahravuoren kenttä	3
Hahlin alueen kenttä	3
Mustikkahaan kenttä	3
Lusin kenttä	**2
Motocrossrata	*3

Uimarannat

Kylpylä	1
Kaivanto	1
Tommola	1
Kotajärvi	1
Hevossaari	1
Uudenriihenlampi	1
Jyränkö	1
Myllyoja	1
Sinilähde	1
Lusi, Vihutjärvi	1

Virkistysrannat

Palpanen	2
Tähtiniemi	2
Sahanranta	2
Ruukinpohja	3

Tenniskentät

Uimahallin tenniskentät	1
Tähtiniemen tenniskenttä	2
Sepänniemen tenniskenttä	*3

Frisbeegolf-radat

Frisbeegolf-radat	*3

Kodat, laavut ja tulipaikat

Ylä-Musterin kota	1
Saittalahden laavu	1
Koskensaaren laavu	1
Tähtiniemen laavu	1
Karhulammen kota	2
Korvenlammentulipaikka	2
Salijärven tulipaikka	2
Koskensaaren tulipaikka	3
Paistjärven tulipaikat	2

Polut ja reitit

Urheilupuisto 3 ja 5	1
Urheilupuisto 8 ja 10	3
Valo-Ilves	1
Kirkonkylä	2
Tähtisillan lenkki	2
Juustopolku	*3
Myllyoja	3
Lusi	**2
Tähtiniemi	3
Paistjärven retkeilyalue	3
Paaso	□ 3
Onali	3
Marjoniemi	3
Pääsinniemi	Δ 3
Imjärvi	3

Heinola

Liikuntapaikat talvella

Jäät

Urheilupuisto	1
Kirkonkylän kenttä	1
Etu-Tommolan kenttä	1
Sinilähde-talon kenttä	2
Vierumäen kenttä	2
Jyrängön kenttä	2
Lusin kenttä	2
Rainion kenttä	2
Kailas-talon kenttä	2
Maaherran puisto	3

Ladut

Ravirata ja hiihtomaa	1
Urheilupuisto 3 ja 5	1
Valo-Ilves	#1
Kirkonkylä	1
Vierumäki	2
Tähtisillan lenkki	2
Sinilähde-talo	2
Lusi	**2
Urheilupuisto 8 ja 10	3
Päiväkotien ladut	3
Möljän puisto	3
Tähtiniemi	3

Mäet

Pulkkamäki/Latumaja	3
Pulkkamäki/Laskettelu Pyssyharju	3
Pulkkamäki/kirkonkylä	3

Kodat, laavut ja tulipaikat

Ylä-Musterin kota	3
Saittalahden laavu	2
Koskensaaren laavu	2
Tähtiniemen laavu	2
Karhulammen kota	3
Salijärven tulipaikka	3
Korvenlammentulipaikka	3
Koskensaaren tulipaikka	3

Talviuintipaikka

Kylpylä	1

Lisämerkinnät

* Seura hoitaa
** Hoitosopimus Lusin Lukko ry:n kanssa
□ Hoitosopimus Paason Pojat ry:n kanssa
Δ Hoitosopimus kyläyhdistyksen kanssa
Hoitosopimus Vierumäen Infra Oy:n kanssa

Prioriteetti

1 viikoittain
2 tilapäisesti/kuukausittain
3 tarvittaessa