

Terveyttä edistävän liikunnan kalenteri



**Lieksan alueen erityis- ja
terveysliikuntapalvelut
kausi 2025-2026**

SISÄLTÖ

Yhteistyössä Kuntoa ja terveyttä	4
Tunnista tasosi – valitse liikuntaryhmä oikein	5
Ilmoittautuminen.....	5
Tulevia tapahtumia senioreille.....	5
 Viikkokalenteri	6
 Tuolivoimistelut	8
Kuntosali- ja tasapainoharjoittelu	9
Vesijummat	10
Vire-Lavis.....	11
Senioritanssi.....	11
Kevennetty voimistelu	11
Lavis-lavatanssijumppa®.....	11
FasciaMethod®.....	12
 Tuntikuvauksia.....	12
 KANSALAIPOISTON RYHMÄT	
Senioripilates	14
 VERTAISOHJATUT RYHMÄT	
Maanantai	15
Tiistai	15
Keskiviikko	16
Torstai	16
Perjantai	17
Sunnuntai	18
 Uimahalli.....	19
Lieksan lähialueen luontopolut.....	20
Frisbeegolfradat.....	20
Boccia-kentät.....	20
Kimppakyyti	21
Liikkumisen suositus yli 65 -vuotiaille.....	24
Ikäneuvola.....	25
Ikäkuntoutus.....	25
Hyvinvointialueen elintapaohjaus.....	26
Kunnan rooli yhteisessä toimintamallissa.....	26
Liikuntaneuvonta.....	26

Yhteistyössä kuntoa ja terveyttä

Suomalaisten terveyttä edistävän liikunnan lisääminen on saanut entistä enemmän huomiota sekä valtakunnallisesti että alueellisesti ja paikallisesti. Valtioneuvoston periaatepäätös ohjaa terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen lähivuosina. Erityisesti huomio kiinnittyy niihin väestöryhmiin, jotka hyötyisivät eniten liikunnan lisäämisestä.

Liikuntalain hengessä kuntien tulee luoda edellytykset kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä kehittää terveyttä edistävää liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Lieksan kaupungin liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen sekä SEITTI 2010 -hankkeen yhteistyönä on koottu tämä kädessäsi oleva terveyttä edistävän liikunnan kalenteri.

Kalenteriin on koottu Lieksan kaupungin alueen eri yhteistyötahojen aikuisväestön terveys- ja erityisliikuntapalvelut. Lisäksi liikuntakalenteriin on lisätty linkit sairauskohtaisista liikuntasuosituksista.

Esitteen tarkoituksena on palvella erityisesti kohderyhmänsä kuntoilijoita sekä niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäisessä työssään antavat liikunta- ja terveysneuvontaa sekä ohjaavat asiakkaita liikuntaryhmiin.

Terveydenhuollon koko henkilöstö ja erityisesti lääkärit ovat avainasemassa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien motivoinnissa. Liikunta- ja terveystoimen lisääntyneellä yhteistyöllä on mahdollisuus kehittää kuntoutuksen palveluketjua, jossa asiakas voidaan ohjata yksilökuntoutuksesta ryhmäliikuntaan sekä edelleen omaehtoiseen terveysliikunnan harrastamiseen.

Tervetuloa virkistävän terveysliikunnan pariin!

Jarmo Honkanen, liikuntasihtööri
Lieksan kaupungin liikuntatoimi

Anu Härkönen, tiimivastaava
SiunSote

TUNNISTA TASOSI – Valitse liikuntaryhmä oikein

VAIKEUSTASOT

 Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.	 Sinulla on perusasiat hallussa. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta.
--	--

ILMOITTAUTUMINEN ERITYISRYHMIEN LIIKUNTAAN:

Lieksan kaupungin liikuntatoimen järjestämiin liikuntaryhmiin voi ilmoittautua **1.9.2025 alkaen**. Voit ilmoittautua puhelimitse Tuula Aikioniemi p. 040 1044 114, tekstiviestillä tai sähköpostilla: tuula.aikioniemi@lieksa.fi

TULEVIA TAPAHTUMIA SENIOREILLE

YHDESSÄ KODALLA!

Tekemistä ja tietoa aikuisten toimintamahdollisuuksista Lieksassa

Tiistaina 2.9.2025 klo 12–15, Sataman grillikota, Lieksa

Mm. Ikäneuvolan ja digipalvelujen esittelyä

VANHUSTEN VIIKON (VKO 41) TAPAHTUMAT

Tiistai 7.10. Ikäihmisten terveyspäivä, Joensuu

Keskiviikko 8.10. Seniorimessut klo 12-15, kulttuurikeskus, Pielisentie 9-11

Torstai 9.10. Vanhusten viikon ulkoilupäivä yhdessä PKO:n kanssa, S-Marketin piha

VIIKKOKALENTERI

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
8-9			
9-10		Sydänvesijumppa	Kuntosali/tasapaino I Yrjönhovi
10-11	Kehitysvammaisten tuolivoimistelu	Omaishoitajien kuntosali- ja tasapainoryhmä Karpalo	Kuntosali/tasapaino II Yrjönhovi
11-12	Senioripilates alkeet kansalaisopisto		
12-13	Senioripilates jatko kansalaisopisto monitoimisali Lieksakodin kevyt tuolivoimistelu	Senioritanssi kulttuurikeskus monitoimisali	Kuntosali/tasapaino III Karpalo
13-14	Vire-Lavis kulttuurikeskus monitoimisali	Kevennetty voimistelu kulttuurikeskus monitoimisali	
14-15	KUNTOA KEHOLLE Karpalo		Kuntosali/tasapaino IV Karpalo
15-16		Allas-lavis® Kuntopartio Karpalo	Kuuselan Kunto Karpalo
16-17	Avoin seniorikuntosaliryhmä Yrjönhovi	Pielisen Pirteät ry kuntosali Yrjönhovi	
17-18			
18-19	Pielisen Karjalan Senioriopettajat/kunto sali Yrjönhovi		

Ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät sisäsivuilta

VIIKKOKALENTERI

Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehitysvammaisten allasjumppa			
KKK-allasjumppa			
	Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmä monitoimisali		
			P-K:n Syöpäyhdistys Lieksa Yrjönhovi
Iltauskon tuolivoimistelu	Pielisen AVH-kerho tuolivoimistelu Tukipiste Itseohjautuva ryhmä I Karpalo		
Lavis- lavatanssijumppa® Liehu Pirjon ryhmä Karpalo	Itseohjautuva ryhmä II Karpalo		
FasciaMethod® Liehu P-K:n seniorit ry/Lieksa kuntosali Yrjönhovi	Pankakosken Tehtaan Eläkeläiset kuntosali Yrjönhovi		
Lieksan Eläkkeensaajat ry kuntosali Yrjönhovi	Lieksan Reumayhdistys ry kuntosali Yrjönhovi		

Kalenterin tiedoissa tapahtuvat muutokset mahdollisia, oikeudet muutoksiin pidätetään.

TUOLIVOIMISTELUT

Kehitysvammaisten tuolivoimistelu, 8.9.-15.12.25, 5.1.-27.4.26



maanantai klo 9.30-10.00

Kuhmonkatu 32

Ryhmä on suunnattu kehitysvammaisille ja toimintakeskuksessa työskenteleville. Tuolijumppaa välineitä ja tuolia apuna käyttäen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

Kevyt tuolivoimistelu, 8.9.-15.12.25, 5.1.-27.4.26



maanantai klo 12.00-12.30

Lieksakoti, ruokasali, Närhitie 3

Ryhmä on suunnattu Lieksakodissa ja lähiympäristössä asuville ikääntyneille. Tuolijumppaa välineitä ja tuolia apuna käyttäen.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

Tuolivoimistelu, 11.9.-18.12.25, 8.1.-30.4.26



torstai klo 13.00-13.30

Iltarusko, ruokasali, Koski-Jaakonkatu 7

Ryhmä on suunnattu Iltaruskossa ja sen lähiympäristössä asuville ikääntyneille.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

Pielisen Karjalan AVH-kerhon tuolivoimistelu, 26.9.25 alkaen



perjantai klo 13.00-13.30,

Lieksan Tukipiste, Asema- aukio 2

Kerhon toiminta tukee fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti aivoverenkiertohäiriön sairastaneiden ja heidän läheistensä voimavarojen säilymistä järjestämällä kerhotoimintaa eri teemoilla joka kuukauden viimeinen perjantai.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Inka Kivi p. 050 573 7819

KUNTOSALI- JA TASAPAINOHARJOITTELU

Kuntosali- ja tasapainoryhmä I, 1.10.-17.12.25

keskiviikko (vasta-alkajat) klo 8.30.-10.00

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kierto harjoitteluna.

Ohjaaja: Kuntohoitaja Kirsi Oinonen ja erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



Kuntosali- ja tasapainoryhmä II, 1.10.-17.12.25

keskiviikko (vasta-alkajat) klo 10.15-11.45

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kierto harjoitteluna.

Ohjaaja: Kuntohoitaja Kirsi Oinonen ja erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



Kuntosali- ja tasapainoryhmä III, 1.10.-17.12.25, 7.1.-29.4.26

keskiviikko klo 12.30-13.45

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on diagnosoitu osteopenia tai osteoporoosi.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita luustokuntoutujalle.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



Kuntosali- ja tasapainoryhmä IV, 1.10.-17.12.25, 7.1.-29.4.26

keskiviikko (jatkoryhmä) klo 14.00-15.15

Päiväkeskus Karpalo, Jokikatu 2

Ryhmä on avoin kaikille eläkeläisille.

Teemalla tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita kierto harjoitteluna.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Ilmoittautuminen, Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



Huom! Tiedotustilaisuus ke 24.9.25 klo 10.15 Yrjönhovin monitoimisalissa, Moisionkatu 6

VESIJUMPAT

Sydänvesijumppa, 9.9.-16.12.25, 13.1.-28.4.26
tiistai klo 9.00-9.30



Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on kaikille avoin.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 € eläkeläiset, 6,60 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

Allas-lavis®, 9.9.-16.12.25, 13.1.-28.4.26
tiistai klo 15.15-16.00



Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on avoin kaikille ikääntyneille.

Allas-laviksen liikkeet ovat sovellettu lavatanssiaskeleista veteen sopiviksi.

Näitä on täydennetty perinteisemmillä vesijumppaliikkeillä.

Allas-laviksessa soi lavatanssimusiikki humpasta jenkkään ja sambasta rockiin.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 € eläkeläiset, 6,60 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

Kehitysvammaisten vesijumppa, 11.9.-18.12.25, 8.1.-30.4.26
torstai klo 9.00-09.30



Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Ryhmä on suunnattu erityisesti kehitysvammaisille.

Teemalla monipuolista vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 €

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

KKK-allasjumppa, 11.9.-18.12.25, 8.1.-30.4.26
torstai klo 10.00-10.30



Lieksan uimahalli, Kainuuntie 7

Kaikille avoin ryhmä.

Teemalla monipuolista, reipasta vesiliikuntaa eri välinein.

Maksut: Uimahallimaksu 5,00 € eläkeläiset, 6,60 € aikuiset

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

VIRE-LAVIS

Vire-Lavis, 8.9.-15.12.25, 5.1.-27.4.26

maanantai klo 13.30-14.15

kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Ryhmä on suunnattu erityisesti ikääntyville ja henkilöille joiden toimintakyky on rajoittunut. Lavatanssimusiikin tahdissa (valssi, humppa, jenka, polka, salsa jne.) liikutaan tuolilla istuen ja/tai seisten.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



SENIORITANSSI

Senioritanssi, 9.9.-16.12.25, 13.1.-28.4.26

tiistai klo 12.15-13.15

kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Kaikille avoin ryhmä. Opetellaan istumatansseja ja helppoja senioritansseja.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



KEVENNETTY VOIMISTELU

Kevennetty voimistelu, 9.9.-16.12.25, 13.1.-28.4.26

tiistai klo 13.30-14.15

kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Kaikille avoin ryhmä. Oma jumppamatto mukaan.

Teemalla lihaskuntoa ja liikkuvuutta eri välineillä. Ei sisällä hyppyjä.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®

Lavis-lavatanssijumppa®, 11.9.-18.12.25, 8.1.-30.4.26

torstai klo 14.30-15.15

Hyvinvointikeskus Liehu, lohko 3, Kainuuntie 7

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille.

Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, valssi, foksi, salsa jne. ilman paria. Jumpataan seisten, ei lihaskunto-osuuksia lattialla.

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114



FASCIAMETHOD®

FasciaMethod®, 11.9.-18.12.25, 8.1.-30.4.26
torstai klo 15.30-16.30



Hyvinvointikeskus Liehu, lohko 3, Kainuuntie 7

Kaikille avoin ryhmä. Oma jumppamatto mukaan.

FasciaMethod –tunti sisältää liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia täsmävenyttelyitä, liikehallintaharjoittelua ja fasciakäsittelyä pallolla.

Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskyykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

Ohjaaja: Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, liikuntatoimi p. 040 1044 114

TUNTIKUVAUKSIA

SUOMEN KANSAINVÄLISEN



SENIORITANSSIN LIITTO RY

SENIORITANSSI

tiistaisin klo 12.15-13.15, kulttuurikeskus, monitoimisali

Mitä senioritanssi on?

Senioritanssi on ikäihmisten ja tanssinharrastajien itselleen kehittämä kansainvälinen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seuratanseja, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Senioritansseja voi tanssia seisten tai istuen.

Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä tanssitaustaa eikä ennalta sovittua tanssiparia. Tansseissa toistuvat erityyppiset askelsarjat. Monipuolinen, hyvärytminen musiikki tekee tanssista nautittavaa ja auttaa löytämään musiikin ilon. Harjoituksiin tullaan arkivaatteissa ja tanssiin sopivissa kengissä.



maanantaisin klo 13.30-14.15, kulttuurikeskus, monitoimisali

Vire-Lavis on helppo, hauska ja hikinäinen liikuntamuoto. Vire-Lavis-tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen. Tunnilla liikutaan tuttujen lavatanssien kuten humppa, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock tahtiin.

Vire-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia.



tiistaisin klo 15.15-16.00, uimahalli

Allas-Lavis® on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Allas-Laviksessa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykeä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Allas-Laviksessa saat kaikki vesiliikunnan hyödyt. Liikuntamuotona vesijumppa soveltuu kaikille. Vesi kannattaa kehoa painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen, kuitenkin niveliä rasittamatta. Vesiliikunta rentouttaa, lisää lihasten voimaa, kehittää kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä. Allas-Lavis mahdollistaa Laviksen harrastamisen myös niille, joilla kuivalla maalla liikkuminen on hankaloitunut.



torstaisin klo 15.30-16.30, Hyvinvointikeskus Liehu, lohko 3, Kainuuntie 7

FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Keskitymme parantamaan liikkuvuutta toiminnallisilla aktiivisilla venytyksillä nivelten täysiä liikeratoja käyttäen, hyvällä kehon kannatuksella ja lihastoimintaketjuja (fascialinjoja) mukaillen. Teemme tarkasti kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikehallinta- ja liikkuvuusharjoitteita. Hyödynnämme hierontapalloa faskiakerrosten välisen liukumisen lisäämiseksi ja faskioiden nesteyttämiseksi. Harjoittelua rytmitetään hengityksellä. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskyykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä tuote.

KANSALAI SOPISTON RYHMÄT

SENIORIPILATES

SenioriFasciaMethod® & Pilates 15.9.-8.12.25, 12.1.-20.4.26

maanantai klo 10.45-11.45



Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Tällä tunnilla yhdistetään molempien liikuntamuotojen parhaat harjoitukset. Teemme tunnin aluksi FasciaMethod liikkeitä, joilla avataan kehoa ja lihaskalvoja eli fascioita. Jatketaan Pilateksen venytys- ja voimaharjoitusliikkeillä, jotka vahvistavat keskivartaloa. Sopii kaikille, jotka haluavat kehoa avaavan ja lihaskipuja helpottavan, erityisesti selkävaivoista kärsiville. Harjoittelussa huomioidaan ryhmän toiveet ja edetään niiden mukaan. Oma matto ja pieni tyyny mukaan.

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 040 1044 106

Senioripilates jatko 15.9.-8.12.25, 12.1.-20.4.26

maanantai klo 12.00-13.00



Kulttuurikeskus, monitoimitali, Pielisentie 9-11

Jatkotason pilatestunneille voi osallistua, kun perusteet ja käsitteet ovat riittävän hyvin hallinnassa noin vuoden säännöllisen harjoittelun jälkeen. Kehon syviä ja pinnallisia tukilihaksia vahvistetaan erilaisilla harjoitteilla käyttäen vastuksena joko omaa kehoa tai pieniä palloja, painoja, kuminauhoja tai pilatesrullaa.

Maksullinen

Ohjaaja: Fysioterapeutti /pilatesohjaaja Aino Mitrunen

Lisätietoja: Lieksan kaupunki, kansalaisopisto p. 040 1044 106

VERTAISOHJATUT RYHMÄT

MAANANTAI

KUNTOA KEHOLLE, syksy 2025-kevät 2026

klo 14.00-15.15

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu jatkoryhmänä polvi, lonkka ym. nivelrikkoisille. Liikkuvuutta ja lihaskuntoa ylläpitäviä ja lisääviä harjoitteita.

Ohjaaja: vertaisohjaajat Aulis Vänskä

Lisätietoja: vertaisohjaaja Aulis Vänskä p. 040 720 3052

Avoin seniorikuntosaliryhmä, 1.9.2025-25.5.2026

klo 16.30-17.45

Yrjönhoivon monitoimitali, Moislonkatu 6

Ryhmä on suunnattu senioreille. Tavoitteena lihaskunnan ylläpitäminen ja virkistytminen henkisesti yhteisestä harjoittelusta.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Anja Mara

Lisätietoja: Anja Mara p. 050 437 2787



Pielisen Karjalan Senioriopettajat, 1.9.2025-25.5.2026

klo 18.00-19.15

Yrjönhoivon monitoimitali, Moislonkatu 6

Ryhmä on suunnattu senioriopettajille.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Anja Laakkonen

Lisätietoja: Anja Laakkonen p.040 067 4531

TIISTAI

Omaishoitajien kuntosalin- ja tasapainoryhmä, 9.9.2025-12.5.2026

klo 10.30-11.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu omaishoitajille tai omaishoitajina olleille lihasvoiman ja tasapainon ylläpitämiseksi. Vertaistukea.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Silja Nevalainen

Lisätietoja: Silja Nevalainen p. 050 556 0020



Kuntopartio, 9.9.2025-26.5.2026

klo 15.30-16.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyville miehille lihasvoiman ja kunnon ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Pauli Oinonen

Lisätietoja: Pauli Oinonen p. 040 051 9020



Pielisen Pirteät ry:n kuntosali- ja tasapainoharjoitusryhmä,

2.9.2025-26.5.2026

klo 16.00-17.15

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille fyysisen kunnon ja tasapainon ylläpitämiseksi ja virkistäytymiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Marja Repo

Lisätietoja: Marja Repo p. 040 566 8852



KESKIVIIKKO

Kuuselan kunto, syksy 2025-kevät 2026

klo 15.45-17.00

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Ryhmä on suunnattu ikääntyneille omatoimisesti liikkuville yleiskunnon ylläpitämiseksi

Ohjaaja: vertaisohjaaja Alpo Kansala

Lisätietoja: Alpo Kansala p.040 840 5766



TORSTAI

Pirjon ryhmä, 4.9.2025-21.5.2026

klo 15.15-16.30

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Tavoitteena fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito lihasvoima- ja tasapainoharjoituksilla.

Ohjaaja: Pirjo Honkanen

Lisätietoja: Pirjo Honkanen p. 040 765 0614

P-K:n Seniorit ry/Lieksa kuntosaliryhmä, 4.9.2025-7.5.2026

klo 16.00-17.15

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu eläkeläisille lihasvoiman ja tasapainon ylläpitoon.

Ohjaaja: Matti Hokkanen

Lisätietoja: Matti Hokkanen p. 050 583 8097



Lieksan Eläkkeensaajat ry:n kuntosali- ja tasapainoryhmä,

4.9.2025-23.4.2026

klo 17.30-18.45

Yrjönhoivin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille.

Ohjaaja: Maija Ikonen

Lisätietoja: Lieksan Eläkkeensaajat ry, Maija Ikonen p. 040 524 1761

PERJANTAI

Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä I, 5.9.2025-22.5.2026

perjantai klo 12.45-13.45

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen ja fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Erkki Kilpinen

Lisätietoja: Erkki Kilpinen p. 040 029 2720



Itseohjautuva kuntosali/tasapainoryhmä II, 5.9.2025-22.5.2026

perjantai klo 14.00-15.00

Päiväkeskus Karpalo, liikuntasali, Jokikatu 2

Tavoitteena toimintakyvyn ylläpitäminen ja fyysisen ja psyykkisen vireyden ylläpito.

Ohjaaja: Anna-Liisa Pursiainen

Lisätietoja: Anna-Liisa Pursiainen p. 050 343 0715



Hengitysyhdistyksen liikuntaryhmä, 19.9.2025-24.4.2026

klo 11.00-12.00

Kulttuurikeskus, monitoimisali, Pielisentie 9-11

Ryhmä on suunnattu hengitysyhdistyksen jäsenille. Edistää hengitysterveyttä, ylläpitää fyysistä ja henkistä vireyttä. Vertaisuudesta voimaa.

Ohjaaja: fysioterapeutti Aino Mitrunen

Lisätietoja: Aino Mitrunen, p. 040 767 2873



Hengitysyhdistyksen allasjummat: 25.9.25 ja 5.2.26 klo 11-11.30

Ohjaaja: erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi

Pankakosken tehtaan eläkeläiset ry:n kuntosaliryhmä, 12.9.2025-8.5.2026

klo 15.00-16.00

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Eläkeläisille liikuntaa ja lihaskunnon ylläpitoa.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Irja Liuski

Lisätietoja: Irja Liuski p. 044 303 3044



Lieksan Reumayhdistys ry:n kuntosaliryhmä, syyskuu 2025-toukokuu 2026

klo 16.15-17.30

Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6

Ryhmä on suunnattu yhdistyksen jäsenille omatoimiseen kuntoutukseen

Ohjaaja: vertaisohjaaja Salme Kärki

Lisätietoja: Salme Kärki, p. 050 338 3012

SUNNUNTAI

P-K:n Syöpäyhdistys, Lieksan osasto, kuntosali- ja tasapainoryhmä,

14.9.2025-10.5.2026

klo 12.00-13.15 Yrjönhovin monitoimisali, Moisionkatu 6



Ryhmä on suunnattu syöpäyhdistyksen jäsenille. Toiminnan tavoitteena ylläpitää ja edistää yleiskuntaa ja tasapainoa sekä samalla toimia vertaistukiryhmänä.

Ohjaaja: vertaisohjaaja Silja Nevalainen

Lisätietoja: Silja Nevalainen, p. 050 556 0020

UIMAHALLI

Kainuuntie 7, 81700 Lieksa

p. 040 1044 770

Aukioloajat

	Talviaika	Kesäaika
Ma	klo 12 - 20	11 - 20
Ti	klo 6 - 20	6 - 20
Ke	klo 8 - 20	8 - 20
To	klo 8 - 20	8 - 20
Pe	klo 6 - 20	6 - 20
La	klo 9 - 17	suljettu
Su	suljettu	suljettu



Juhlapyhien aattona suljemme klo 17.

Uintihinnat:

Arkipäivisin klo 8 - 20:

- Aikuiset 6,60 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet ja työttömät 5,00 €
- Lapset (7-11 v) 4,00 €

Aamu-uinti (Ti ja Pe klo 6-8) 5,50 €

Lippuun sis. uintiaika on 2 h

Sarjaliput (10 kpl sarja)

- Aikuiset 55 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50%), varusmiehet ja työttömät 43 €
- Lapset (7-11 v) 31 €

Sarjaliput (30 kpl sarja)

- Aikuiset 145 €
- Nuoret (12-18 v), eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %), varusmiehet ja työttömät 111 €
- Lapset (7-11 v) 70 €

Kausikortti (puoli vuotta) voimassa ostopäivästä puoli vuotta, henkilökohtainen!

- Aikuiset 182 €
- Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %), varusmiehet ja työttömät 160 €
- Nuoret (12-18 v) 146 €
- Lapset (7-11 v) 110 €

Kausikortti (1 vuosi) voimassa ostopäivästä 1 vuoden, henkilökohtainen!

- Aikuiset 330 €
- Eläkeläiset, opiskelijat, invalidit (haitta-aste 50 %) ja varusmiehet 260 €
- Nuoret (12-18 v) 232 €
- Lapset (7-11 v) 187 €

Alennettuun hintaan oikeutettujen tulee esittää kassalla todistus alennusoikeudestaan:

Eläkepäätös/eläkeläiskortti, opiskelijakortti, lääkärintodistus invaliditeetistä (haitta-aste 50 %), todistus varusmiespalveluksesta.

Työttömyyden todistaminen uimahallilla:

Mikäli asiakkaalla on käytössään älypuhelin, hän voi itse esittää Työmarkkinatorin Asiointi-osiosta, että hänen työnhakunsa on voimassa (Oma työnhaku/Työhaun tilanne -otsikon alta) tai työttömyyskorvauksen maksukuitti (tulotiedot voi peittää). Mikäli tähän ei ole mahdollisuutta, voi omalta asiantuntijalta pyytää todistusta työhaun voimassaolosta. Todistus on voimassa 3kk sen allekirjoittamisen jälkeen.

LIEKSAN LÄHIALUEEN LUONTOPOLUT

Brahean Polku

Lieksan Varasojan maisemiin on rakennettu esteetön luontopolku, Brahean polku. Luontopolku alkaa ev.lut. kirkon parkkipaikalta ja päättyy pyörätielle. Polku on suurimmaksi osaksi vankkaa, lankkurakenteista siltaa, jossa on reunat tai kaiteet. Loppuosa on tasoitettua kivimurskaa. Pituutta polulla on n. 350 metriä ja sen pystyy kulkemaan niin pyörätuolilla, rollaattorilla kuin lastenvaunuja työntäen. Levähdyspaikkoja polulla on kaksi. Polku on tehty kosketusetäisyydelle puista. Lajistona reitillä on pihtakuusta, tavallista kuusta, lehtikuusta ja koivua. Polulta näkyvät montut maastossa ovat vanhan Varasojan vesireitin aikaisia säilytyskuoppia.

Pielisen Polku

Kivituhkapintainen ja pitkospuilla varustettu reitti kaupungin sydämessä upean Pielisen rantamailla. Luontopolku alkaa Braheantieltä satamaan päin mentäessä heti radan jälkeen oikealta. Reitin pituus on n. 850 m. Lintujen tarkkailutasanne ja levähdyspenkkejä.

Pappilanluhdan lintukosteikkoreitti ja Pokron Pisa – katselutorni

Pappilanluhdan lintukosteikko ja lintutorni avattiin 31.5.2012
Reitti välillä kantatien parkki ja lintutorni, n. 200 m, sopii myös pyörätuolilla liikkuvalla ja lastenvaunulle.
Reitin pituus kantatien parkista alkaen lintutornille ja rengasosa kiertäen, sekä paluu parkkipaikalle, on n. 1100 m. Renkaan kaakkoisosasta jokirannasta lähtee n. 420 m pitkä yhdysreitti Mähkönjoen ylitse Rauhalaan.

FRISBEEGOLFRADAT

Frisbeegolfrata on Urheilupuistossa (9-väyläinen) ja Timitran hiihtokeskuksessa Ylätie 20 (18-väyläinen). Omat frisbeet.

BOCCIA-KENTÄT

Boccia-kentät ovat kaikkien käytettävissä tenniskenttien vieressä Urheilupuistossa. Omat pelipallot.

LIEKSAN KIMPPAKYYTI

1.8.2025 – 31.7.2026

Lieksassa liikennöi kaikille avoin, kutsuohjattu, esteetön, ovelta ovelle palveleva asiointiliikenne. Kyyti tilataan suoraan autoilijalta, jonka yhteystiedot löytyvät kunkin alueen kohdalta. Kyyti tilataan autoilijalta asiointiliikennettä edeltävänä päivänä klo 16–18. Lähtöajat ovat ohjeellisia, tarkemman aikataulun saa kuljettajalta kyydin tilaamisen yhteydessä.

Asiointiaika keskustassa 2,5-3 tuntia.

Näin tilaat kyydin:

1. Tarkista kartalta www.lieksa.fi/kimppakyyti, miltä alueelta tarvitset kyydin.
2. Etsi luettelosta ajopäivä ja autoilija sekä puhelinnumero, josta kyyti tilataan.
3. Tilaa kyyti soittamalla edellisenä päivänä
4. Sovi tilauksen yhteydessä arvioitu hakuaika ja kerro lähtöpaikkasi
5. Varaa maksuväline ja mahdollinen alennustodistus matkalippua varten
6. Maksutavat: pankkikortti, käteinen

HINNAT / SUUNTA

- Keskustan kimppakyyti: 5,50 €
- yli 10 kilometriä: 6,50 €
- yli 20 kilometriä: 7,50 €
- yli 70 kilometriä: 19 €

Alennukseen ovat oikeutettuja:

- alle 17-vuotiaat
- eläkeläiset
- SHL- ja VPL-asiakkaat, joille on myönnetty oikeus alennukseen (erillinen kortti)

Alennus on 2 € kolmessa ensimmäisessä hintaluokassa ja 6 € yli 70 kilometrin matkoilla.

Kimppakyyti taajamassa, arkipäivisin

Liikennöi klo 7.00-15.30 välisenä aikana.

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumerot:

Keskusta - Lieksanjoen eteläpuoli ja takaisin p. 050 301 9571

(Rauhala, Rantala, Pankakoski jne.)

Keskusta - Lieksanjoen pohjoispuoli ja takaisin p. 040 530 9147

(Merilä, Partalanmäki, Surpeenvaara jne.)

Viekijärvi-Mätäsvaara-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin

Lähtö kylältä n. klo 8, lähtö keskustasta n. klo 11.

Autoilija: Ollin Palvelutaksi ja Tilausajot Oy

Tilausnumero: p. 040 859 1513

Viensuu-Kylänlahti-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin

Lähtö kylältä n. klo 8, lähtö keskustasta n. klo 11.30

Autoilija: Osmo Siponen

Tilausnumero: p. 0500 374 057

Jongunjoki-Pankajärvi-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin

Lähtö kylältä n. klo 10, lähtö keskustasta n. klo 15.

Autoilija: Samimatkat Oy

Tilausnumero: p. 050 317 7120

Jaakonvaara-Sokojärvi-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin

Lähtö kylältä klo 8.30-9, lähtö keskustasta klo 12.30-13.00

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Ruunaa-Lieksa ja takaisin, maanantaisin

Lähtö kylältä n. klo 7.15, lähtö keskustasta klo 11.00-11.30

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Vuonislahti-Vuonijärvi-Lieksa ja takaisin, keskiviikkoisin

Lähtö kylältä n. klo 7.00, lähtö keskustassa klo 10.30-11.00.

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Patvinsuo-Hattuvaara-Lieksa ja takaisin, torstaisin

Lähtö kylältä n. klo 7.15, lähtö keskustasta klo 11.00-11.30

Autoilija: Taksi Arto Kortelainen

Tilausnumero: p. 040 530 9147

Lisäksi asiakkailla on mahdollisuus käyttää Lieksan alueen koulukyytivuoroista**Pankakoski-Lieksa ja Vuonislahti-Lieksa reittejä asiointiliikenteeseen koulupäivien aikana.**

Asiakkaat nousevat kyytiin koulukyytipysäkeiltä, asiakasmaksu maksetaan suoraan liikennöitsijälle.

Koulukyytien tarkat pysäkit ja kellonajat:

www.lieksa.fi/kimppakyyti

Lisätietoja:

Lieksan kaupunki

Asiakaspalvelu, arkisin klo 9-15

p. +358 40 1044 710

asiakaspalvelu@lieksa.fi



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**
ukkinstituutti.fi

Monipuolisesti liikkumalla terveyttä ja toimintakykyä – Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta - ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita suuria lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi kuten kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja kotivoimistelu.

Reipasta liikkumista - ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten tanssi ja sauvakävely.

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

TAI

Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi - ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten pyöräily, hiihto, vesiliikunta ja porraskävely.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Kevyttä liikuskelua - mahdollisimman usein

- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.
- Valitse tilanteen mukaan esimerkiksi kävely, koiran ulkoilutus, ostoksilla käynti ja pihatyöt.

Perustaksi lepoa ja liikettä sopivassa suhteessa

Istumista ja muuta paikallaanoloa tulisi tauottaa joka päivä aina kun voi.

Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus jaksamisessa on suuri. Päivitetty yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

IKÄNEUVOLA

Tietoa palvelusta

Ikäneuvolan toiminta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille itsenäisesti kotona asuville henkilöille.

Toiminnan tavoitteena on ikääntyvien hyvinvoinnin, terveyden ja terveellisten elintapojen sekä toimintakyvyn edistäminen sekä sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisy.

Jos olet kiinnostunut oman terveyden ja hyvinvointisi edistämisestä, tarvitset neuvoja esimerkiksi ruokavalioosi, liikkumiseesi tai univaikeuksiin, ole yhteydessä ikäneuvolaan.

Toimintaamme kuuluu:

- Yksilölliset terveystapaamiset, elintapaohjaus
- Omais- ja perhehoitajien hyvinvointi- ja terveystarkastukset
- Unettomuuden lääkkeetön hoito (ryhmä- ja yksilökäynnit)
- Intoa elämään hyvinvointikurssit
- Finger- aivoterveysryhmät
- Terveyttä edistävät yleisötilaisuudet
- Tapahtumat yhteistyössä eläkeläisjärjestöjen ja yhdistyksien kanssa
- Senioriverkosto-yhteistyö

Terveydenhoitaja +358133307899

IKÄKUNTOUTUS

Tietoa palvelusta

Ikäkuntoutus on varhaisvaiheen kuntoutustoimintaa, jonka avulla tuetaan ikääntyneen henkilön kotona asumista, itsenäistä toimimista arjessa sekä sosiaalista kanssakäymistä.

Voit saada ikäkuntoutusta, jos sinulla on vaikeuksia selviytyä kotona heikentyneen liikuntakyvyn, alkavan muistisairauden tai yksinäisyyden vuoksi. Kuntoutustarpeestasi tehdään yksilöllinen arviointi. Arvioinnin tekee Siun soten kuntoutuksen ammattilainen. Kuntoutusjakso on määräaikainen ja perustuu kuntoutustarpeeseesi. Ikäkuntoutus on ohjattua ryhmätoimintaa 6–8 hengen ryhmissä. Kuntoutusryhmä kokoontuu 1-2 kertaa viikossa.

Terapiapalvelujen mm. fysioterapian, apuvälinepalvelun ja kotikuntoutuksen neuvonta ja ajanvaraus +358133302601

HYVINVOINTIALUEEN ELINTAPOOHJAUS

Elintapaohjauksen tavoitteena on tukea yksilöä tai ryhmää tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä muutoksia elintavoissa. Elintapaohjaus on asiakaslähtöistä ja huomioi aina kokonaisvaltaisesti asiakkaan omat toiveet, tarpeet, voimavarat ja elämäntilanteen. Elintapaohjaus voi olla kertaluontoista tai pidempään kestävä prosessi.

Liikkuminen, ravitsemus, uni ja päihteet ovat keskeisempiä teemoja elintapaohjauksessa. Elintapamuutokset hyödyttävät erityisesti niitä, joilla on kohonnut riski sairastua kansantauteihin, tai jotka ovat juuri sairastuneet. Elintapaohjauksen polku on suunnattu aikuisväestölle ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.

Asiakkaan elintapaohjauksen polku sisältää testejä omien elintapojen arvioimiseksi, tietoa terveellisistä elintavoista ja itsehoito-ohjelmia. Jatko-ohjausosiossa on tietoa eri toimijoiden palveluista ja toiminnasta.

Ammattilaisen elintapaohjauksen polku toimii sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille toimintamallina elintapaohjauksen toteuttamiseen Siun soten alueella. Polku sisältää valmiita malleja puheeksiottoon, menetelmiä asiakkaan motivointiin, työkaluja elintapaneuvonnan toteuttamiseen sekä ohjeet asiakkaan ohjaamiseen Siun soten prosessinomaisiin palveluihin ja eri toimijoiden palveluihin tai toimintaan.

KUNNAN ROOLI YHTEISESSÄ TOIMINTAMALLISSA

Liikuntaelintapaneuvonnan tuottaminen asiakkaan yksilöllisen tarpeen ja käytettävissä olevien resurssien mukaisesti.

Liikuntaelintapaneuvontaan liittyvien kyselyiden ja mittausten toteuttaminen asiakkaille.

Kyselyiden ja mittaustulosten kirjaaminen yhteisesti sovittuun järjestelmään. Tällä hetkellä käytössä on Hyviö-työkalu.

Asiakkaiden jatko-ohjaus terveyttä ja hyvinvointia edistävien sekä ylläpitävien palveluiden piiriin, esimerkiksi järjestöjen ja yritysten tarjoamiin liikunta-, kulttuuri- ja hyvinvointipalveluihin.

LIIKUNTANEUVONTA

- tyypin diabetekseen ja sepelvaltimotautiin sairastuneille
- ylipainoisille odottaville äideille
- erikoissairaanhoidon painonhallintaryhmään osallistuville
- pitkäaikaistyöttömille
- asiakkaille, joilla on kansansairauksien riskitekijät koholla ja liikkuminen on vähäistä.

Siun soten terveysasemilla fysioterapia on osa moniammatillista tiimiä. Sinut voidaan ohjata terveysasemalta suoraan fysioterapeutille, jos asiiasi koskee tuki- ja liikuntaelinvaijoja. Fysioterapeutti tarvittaessa konsultoi lääkäreitä tai muita ammattilaisia.

Terapiapalvelujen mm. fysioterapian, apuvälinepalvelun ja kotikuntoutuksen neuvonta ja ajanvaraus.

SiunSote +358 13 330 2601
Lieksan kaupunki, liikuntaneuvoja +358 40 1044 113

YHTEYSTIEDOT

Liikuntatoimi, Pielisentie 9-11, 81700 LIEKSA

- Liikuntas sihteeri Jarmo Honkanen
p. 040 1044 113
- Erityisryhmien liikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi
p. 040 1044 114

sähköpostit muotoa: etunimi.sukunimi@lieksa.fi

Liikuntatoimen ryhmät eivät kokoonnu
syksyllä 2025 viikolla 42 ja keväällä 2025 viikolla 12



LIEKSA

**Siun
SOTE**

