

ERITYISLIIKUNNAN KALENTERI



Tähän kalenteriin on koottu **Jämsänjokilaakson erityisryhmille** – kuten vammaisille, pitkäaikaissairaille ja iäkkäille - **tarkoitettut viikottaiset liikuntaryhmät**.

Useimmat liikuntaryhmät toimivat säännöllisesti syys- ja kevätkauden. **Syyskausi alkaa** pääsääntöisesti **syyskuun alussa**. Kausien välissä pidetään joului- ja kesätauko, sekä syysloma (vko 42) ja hiihtoloma (vko 9). **Kevään 2012 ryhmät alkavat pääsääntöisesti loppiaisen jälkeen**. Ryhmiin voi tulla mukaan koko toimintakauden ajan ilmoittautumalla ryhmän ohjaajalle harjoituspaikalla.

Muistathan myös vuosittaiset tapahtumat:

- **Erityisliikkujien kesäpäivä Oinaalassa 26.8.2011**
- **Erityisliikkujien talvipäivä Himoksella maaliskuussa 2012**

Seuraa ilmoittelua ja mahdollisia muutoksia Jämsän Seutu lehdestä sekä Vekkarista!
Kalenteri myös netissä: www.jamsa.fi

TERVETULOA LIIKKUMAAN !!!!

LIIKUNTARYHMIEN OSALLISTUMISMAKSUT:

Useimmat ohjatut liikuntaryhmät ovat maksullisia ja hinnat selviävät ryhmän ohjaajilta ellei esitteessä ole mainittu.

Lisätietoja erityisliikuntapalveluista saat mm. seuraavilta tahoilta:

Jämsän kaupungin liikutatoimi

vs. liikuntatoimenjohtaja Terhi Kettunen 020 638 2320
liikunnanohjaaja Tommi Kuronen 020 638 2323

Jämsän kaupungin fysioterapiaoasto 020 638 3282
osastonhoitaja Irma Vilenius..... 040 7122 554

Jämsän kaupungin vammais- ja kuntoutuspalvelut

vammaispalvelujohtaja Armi Lehtinen 020 638 2206

Jämsän seudun vammaisyhdistysten yhteistyöjärjestö ry eli YTE/ Vammaisasiain neuvottelukunta

Timo Virtanen, Jämsänkoski..... 040 838 9357
Jari Mäkinen, Jämsä..... 050 3316 361

Jämsän ammattiopisto, seniorikuntosali

Katja Nojonen 040 341 4375

Senioripiste Villa Saksala

fysioterapeutti Minna Putkisaari..... 020 638 3288



JÄMSÄN KAUPUNKI

Liikuntatoimen ohjatut erityis- ja terveystuokuntaryhmät

MAANANTAI

- 9.00 – 9.45** **Eläkeläisten kuntojumppa**
Korven koulun liikuntasali Jämsänkoski
- 9.00 – 10.15** **Kevennetty kuntojumppa + venyttely I**
Särkijärven kuntotalo
- 10.15 – 11.30** **Kevennetty kuntojumppa + venyttely II**
Särkijärven kuntotalo
- 15.30 – 16.15** **Harmaat pantterit kuntosali I**
Liikuntahallin kuntosali
- 16.30 – 17.15** **Harmaat pantterit kuntosali II**
Liikuntahallin kuntosali

TIISTAI

- 10.00 – 10.45** **Miesten jumppa**
Särkijärven kuntotalo
- 11.00 – 11.45** **Kuntojumppa**
Särkijärven kuntotalo
- 15.00 – 15.45** **Ikämoto**
Tasapainoa, lihasvoimaa ja kehon hallintaa pehmeästi liikuntarataharjoittelulla.
Vitikkalan koulun liikuntasali

KESKIVIIKKO

- 11.30 – 12.15** **Kuntojumppa**
Kuoreveden koulun iso sali
- 12.30 – 13.15** **Kuntosaliryhmä**
Kuoreveden koulun kuntosali
- 13.30 – 14.30** **Kuntosalitreeni** (alkaen 5.10.)
Ohjattua kuntosaliharjoittelua
(Ei kausimaksua, vain uimahallimaksu)
Uimahalli Koskikaran kuntosali
- 15.00 – 15.45** **Kevennetty kuntojumppa**
Soveltuu rintakehäleikatut, reuma, fibro, jne.
Särkijärven kuntotalo

PERJANTAI

12.00 – 12.45

Tasapainoryhmä

Jämsän pääterveysasema, fysioterapiaosasto

15.30 – 17.00

Tanssin tahtia arkeen

Perinteisiä lavatansseja varttuneemmalle väelle.

Ohjaajina Merja ja Seppo Karjalainen

Lisätietoja: puh, 040 411 4058

Jokivarren koulun liikuntasali

- **Syyskausi** 5.9. – 18.12.2011, syysloma viikolla 42
- **Kevätkausi** 9.1. – 11.5.2012, hiihtoloma viikolla 9

Osallistumismaksut:

35€/ vuosi / hlö / 1 ryhmä

50€/ vuosi / hlö / 2 tai useampi ryhmä

Ilmoittautuminen paikan päällä ohjaajille.

Soveltavan liikunnan välineitä lainattavissa:

Biski – laskettelukelkka, aloittelijoille ja vaikeasti liikuntavammaisille.

Hiihtokelkka, murtomaasuksien päällä pehmustettu istuinosa.

Kajakkikolmikko, kannellinen kajakki, melat, melontaliivit ja aukkopeitteet.

Tandempyörä, kolmevaihteinen, jalkajarrullinen aikuisten pyörä.

Tiedustelut:

puh.020 638 2323 / liikunnanohjaaja Tommi Kuronen

tommi.kuronen@jamsa.fi

www.jamsa.fi

Jämsän liikuntatoimi, Seppolantie 10, 42100 Jämsä

TOIMINTAA UIMAHALLILLA

Vesivoimistelut uimahalli Koskikarassa

TORSTAI

8.15 – 8.45	Veteraanit
9.00 – 9.30	Harmaat Pantterit
9.45 – 10.15	Erityisryhmät I (mm. keuhkovammaiset, reumaatikot, Jämsän veteraanit)
10.30 – 11.00	Erityisryhmät II (mm. Päiväkeskus Kompassi)
11.30 – 12.00	Näkövammaiset
12.15 – 12.45	Erityisryhmät III
13.00 – 13.30	Emppis Kuorevesi / Kuhmoinen

PERJANTAI

8.00 – 8.30	Eläkeläiset I
8.30 – 9.00	Eläkeläiset II

- **Syyskausi** 10.9. – 11.12.2009
- **kevätkausi** 7.1. – 7.5.2010

Osallistumismaksu to ryhmiin syyskaudella 4,50€. 75 vuotta täyttäneet jämsäläiset ja kuhmoislaiset voivat yhden kerran viikossa käyttää uimahallia ilmaiseksi.



Aukioloajat:

Ke ja Pe	klo 06.30-21.00
Ma, Ti ja To	klo 13.30-21.00
La ja Su	klo 12.00-18.00

Tiedustelut:

puh. 020 638 2320 / vs. liikuntatoimenjohtaja Terhi Kettunen
puh. 020 638 2702 / kahvio
puh. 020 638 2703 / uimavalvojat
www.jamsa.fi

Jämsän uimahalli, Koskikarantie 1, 42300 Jämsänkoski

Fysioterapiaosaston ohjatut liikuntaryhmät

TIISTAI

13.00 – 14.00

Parkinson, MS, lihasairaudet – ryhmä

Alkaen 6.9.2011

Fysioterapiaosaston liikuntasali

15.00 – 15.45

Selkäryhmä

Ryhmä täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmässä voi käydä 10 kertaa. Alk. 12.9.

Fysioterapiaosaston liikuntasali

TORSTAI

10.00 – 11.00

Aivoverenkiertohäiriö – ryhmä

Alkaen 8.9.2011

Fysioterapiaosaston liikuntasali

- **Kevätkausi** alkaen 9.1.2012

Ryhmät ovat maksuttomia.

Tiedustelut:

puh. 020 638 3282,

Jämsän sosiaali- ja terveystoimi / fysioterapiaosasto

Sairaalantie 11, 42120 Jämsä

JÄMSÄN TYÖVÄENOPISTO

MAANANTAI

16.30 – 18.00

Senioritanssi

Kankarisveden koulu, Jämsänkoski
Ohjaaja: Arja Melkinen

KESKIVIIKKO

10.00 – 10.45

Ikinuorten kuntojumppa A

Uimahalli Koskikaran kuntosali
Ohjaaja: Maria Puumalainen

11.00 – 11.45

Ikinuorten Kuntojumppa B

Uimahalli Koskikaran kuntosali
Ohjaaja: Maria Puumalainen

TORSTAI

10.00 – 10.45

Eläkeläisten kuntojumppa

Pokura (Hiidenkirnu)
Ohjaaja: Maria Puumalainen

11.00 – 12.30

Senioritanssi

Pokura (Hiidenkirnu)
Ohjaaja: Sirpa Saari

- **Syyskausi** 12.9. – 2.12.2011, syysloma viikolla 42
- **Kevätkausi** 9.1. – 13.4.2012, hiihtoloma viikolla 9

Ilmoittautuminen kursseille internetissä, josta näkee myös muun työväenopiston liikuntatarjonnan sekä osallistumismaksut.

www.opistopalvelut.fi/jamsa/index.asp

Tiedustelut:

puh. 020 638 2308

www.jamsa.fi

Jämsän työväenopisto, Keskuskatu 16, 42100 Jämsä

Seniorikuntosaliryhmät

MAANANTAI

10.00 – 11.30	Senioriryhmä
12.00 – 13.30	Senioriryhmä
14.00 – 15.30	Senioriryhmä

TIISTAI

10.00 – 11.30	Senioriryhmä
13.00 – 14.30	Senioriryhmä

KESKIVIikko

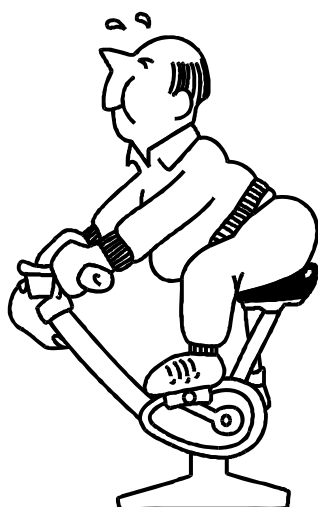
10.00 – 11.30	Senioriryhmä
13.00 – 14.30	Senioriryhmä

PERJANTAI

10.00 – 11.30	Senioriryhmä
---------------	--------------

Syyskausi alkaen 11.8.2010

Osallistumismaksu 2,50€/ kerta.



Tiedustelut:

Katja Nojonen

puh. 040 341 4375

Auvilan kampus, Auvilantie 81, 42100 Jämsä

MUUTA TOIMINTAA JÄMSÄSSÄ

MAANANTAI

13.00 – 13.45

Päiväkeskus Kompassin jumppa

Särkijärven kuntotalo, alkaen 5.9.2011
Päiväkeskus Kompassi, puh. 040 739 4658 tai
040 732 8554

TIISTAI

9.00 – 9.30

Tuolijumppa

Pokura (Hiidenkirnu), alkaen 20.9.
Jämsän Eläkeläiset ry
Tiedustelut: Reijo Jokinen, puh. 040 525 5338

17.00 – 17.45

Futuurikerho I (lapset)

18.00 – 19.00

Futuurikerho II (nuoret)

Vitikkalan koulun liikuntasali
Erityislasten liikuntakerho.
Tiedustelut: Pia Salminen, puh. 0400 888 187

19.00 – 20.00

Kehonhuolto

Kaipolan koulu
Kaipolan Naisvoimistelijat ry
Tiedustelut: Tiina Mäki, puh. 040 741 1587

KESKIVIIKKO

11.00 – 12.00

Kuntojumppa

Särkijärven kuntotalo
Jämsän Naisvoimistelijat ry, alkaen 7.9.
Tiedustelut: Pirjo Valkonen, puh. 040 738 7563

18.00 – 20.00

Tikanheittoa

Särkijärven kuntotalo, alkaen 7.9.
Jämsän seudun Tikka ry
Tiedustelut: Hannu Ahlstedt, puh. 040 538 0452
tai 0400 710 477

TORSTAI

10.00 – 10.45

Kehitysvammaisten liikuntaryhmä

Särkijärven kuntotalo
Työvalmennussäätiö Avitus, puh. 020 743 7370

PERJANTAI

10.00 – 10.45

Kehitysvammaisten liikuntaryhmä

Särkijärven kuntotalo

Työvalmennussäätiö Avitus, puh. 020 743 7370

LAUANTAI

14.15 – 15.15

Kehitysvammaisten sähly

Jokivarren koulu, alkaen 10.9.

Jämsän seudun kehitysvammaisten tuki ry

Tiedustelut: Tiina Mustakallio, puh. 040 563 3129



TOIMINTAA JÄMSÄNKOSKELLA

MAANANTAI

9.00 – 9.45

Eläkeläisten kuntojumppa

Korven koulun liikuntasali, alkaen 5.9.

Jämsän liikuntatoimi

Tiedustelut: Tommi Kuronen, puh. 020 638 2323

KESKIVIIKKO

10.00 – 10.45

Ikinuorten kuntojumppa A

Uimahalli Koskikaran kuntosali

Jämsän työväenopisto

Ohjaaja: Maria Puumalainen

11.00 – 11.45

Ikinuorten kuntojumppa B

Uimahalli Koskikaran kuntosali

Jämsän työväenopisto

Ohjaaja: Maria Puumalainen

13.30 – 14.30

Kuntosalitreeni (alkaen 5.10.)

Ohjattua kuntosaliharjoittelua

(Ei kausimaksua, vain uimahallimaksu)

Uimahalli Koskikaran kuntosali

TORSTAI

15.00 – 16.00

Kevennetty kuntojumppa

Palvelukeskuksen liikuntasali

Jämsän liikuntatoimi

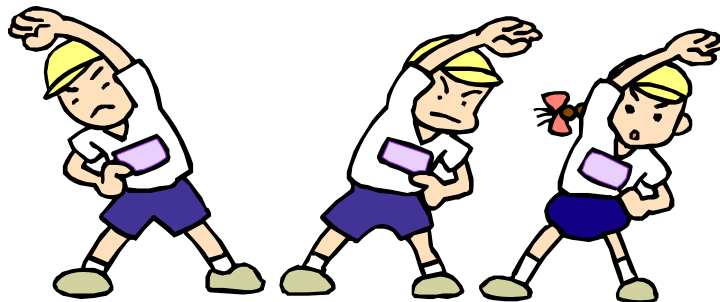
16.00 – 18.00

Boccia- pelit

Korven koulun liikuntasali

Jämsänjokilaakson Invalidit ry

Tiedustelut: Lauri Kallio, puh. 050 304 2250



MAANANTAI**14.45 – 15.45****Kuntosaliryhmä**

Kuoreveden koulun kuntosali

Liikuntaseura Impulssi ry

Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

19.00 – 20.00**Miesten kuntojumppa**

Kuoreveden koulun pieni sali

Liikuntaseura Impulssi ry

Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

TIISTAI**10.30 – 12.00****Senioritanssi**

Kuoreveden koulun liikuntasali

Emppis ry, puh. 044 0377 544

19.00 – 20.00**Terveysliikunta**

Kuoreveden koulun iso sali

Liikuntaseura Impulssi ry

Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

KESKIVIIKKO**10.30 – 11.15****Tuolijumppa**

Kuoreveden koulun liikuntasali

Emppis ry, puh. 044 0377 544

11.15 – 12.15**Kuntosalivuoro**

Kuoreveden koulun kuntosali

Emppis ry, puh. 044 0377 544

11.30 – 12.15**Kuntojumppa**

Kuoreveden koulun liikuntasali

Jämsän liikuntatoimi

Tiedustelut: Tommi Kuronen, puh. 020 638 2323

12.30 – 13.15**Tuolijumppa**

Palsinan koulu

Emppis ry, puh. 044 0377 544

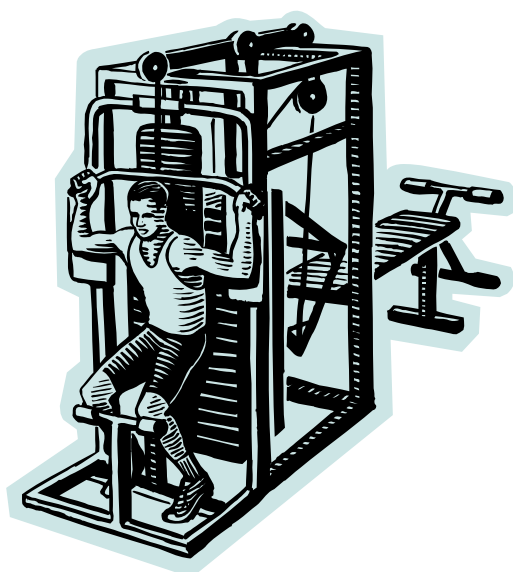
- 12.30 – 13.15** **Kuntosaliryhmä**
Kuoreveden koulun kuntosali
Jämsän liikuntatoimi
Tiedustelut: Tommi Kuronen, puh. 020 638 2323
- 14.00 – 14.45** **Tuolijumppa**
Lahden koulu
Emppis ry, puh. 044 0377 544
- 18.00 – 19.00** **Terveysliikunta 50+**
Kuoreveden koulun pieni sali
Liikuntaseura Impulssi ry
Tiedustelut: puh. 040 536 6279 tai 050 582 9886

TORSTAI

- 9.00 – 9.45** **Venyttely ja virkisty**
Emppiksen toimitila, Puistotie 7, Halli
Emppis ry, puh. 044 0377 544

KUOREVEDEN KOULUN KUNTOSALI

Avoimna omatoimiseen harjoitteluun päivisin klo 6 – 21 lukuunottamatta varattuja vakiovuoroja. Sisälle pääsee henkilökohtaisella siruavaimella, joita saatavissa Kuoreveden yhteispalvelupisteestä ma, ti, ke klo 8 – 15. Avaimen hinta: 16,50€/kk, 40,00€/3 kk ja 65,00€/6 kk. Perheavaimet: 22,00€/kk, 55,00€/3 kk ja 80,00€/6 kk. Avainpanti 11,00€.



MAANANTAI

15.00 – 16.00

Kuntojumppa

Länkipohjan koulun liikuntasali / kuntosali
alkaen 12.9.

Jämsän terveystoimi / fysioterapiaosasto

Tiedustelut: puh. 020 638 3453

18.00 – 18.45

Länkipohjan kuntojumppa

Länkipohjan koulu

Jämsän työväenopisto

Ohjaaja: Sari Orava

LÄNKIPOHJAN KOULUN KUNTOSALI

Avoinna omatoimiseen harjoitteluun päivisin klo 6 – 21 lukuunottamatta varattuja vakiovuoroja. Sisälle pääsee henkilökohtaisella siruavaimella, joita saatavissa Länkipohjan yhteispalvelupisteestä to klo 13 – 19 ja pe klo 10 – 15.

Avaimen hinta: 16,50€/kk, 40,00€/3 kk ja 65,00€/6 kk. Perheavaimet:

22,00€/kk, 55,00€/3 kk ja 80,00€/6 kk. Avainpantti 11,00€.



2011



KOSKIKARASTA

LÖYTYY...

- * 25 METRIN TERÄSALLAS, JOSSA 4 RATAA
- * 2 LÖYLYSAUNAA JA 2 HÖYRYSAUNAA
- * TERAPIA-ALTAAN HIEROVAT SUIHKUT JA VESIHIERONTAPISTEET
- * LASTENALTAAN LIUKUMÄKI
- * UINTIJAOSTOJEN VALMENNUS- JA KILPAILUTOIMINTAA
- * UIMAOPETUSTA JA UIMAKOULUTOIMINTAA
- * ERITYISRYHMIEN VESIVOIMISTELUT
- * ALAKERRAN HIERONTAPALVELUT, KUNTO- JA LIIKUNTASALI
- * YRITYSTEN TYKY-TOIMINTAA
- * KAHVILAPALVELUT

TERVETULOAA VIIHTYMÄÄN JA VIRKISTYMÄÄN!

