

Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä

LIIKUNTANEUVONTA

KURSSITARJONTA

Syksy 2019



Kainuun sote

Tule hakemaan vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun!

Kursseilta saat kirjalliset ohjeet liikeharjoitteisiin ja liikkumiseen. Kurssit toteutuvat pienryhmissä, jolloin ohjaus tapahtuu yksilöllisemmin huomioiden mm. sairaudet tai toimintakyvyn.

Eintapamuutokseen tähtäävää liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilöllisenä tai ryhmämuotoisena.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:

Annu Heikkinen p.0447101422

Jenna Härkönen p.0447101298

Voit myös ilmoittautua omasoten kautta:

<https://omasote.kainuu.fi>



**Kuntosalikurssi Kaukavesi**

Kurssilla opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita omatoimisesti ja tehdään kuntosaliohjelma, joka keskittyy jalkojen lihasvoiman lisäämiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. 4 ohjauskertaa + seurantakäynnin (yht. 5 kertaa). Joka kuukausi alkaa useita uusia kursseja maanantaisin ja keskiviikkoisin Hinta: 5€/kurssi+ kuntosalimaksu Kaukavedelle jokaiselta käyntikerralta.

Voima- ja tasapainokurssi Kaukaveden kahvion takaosa Ma klo 13.30-14.15

Kurssilla opetellaan jalkojen voimaa ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita omaa kehoa hyödyntäen tuolilla ja seisten. Harjoitteita voidaan soveltaa eritasoisille osallistujille. Kurssin tavoitteena on antaa käytännön ohjeita toimintakyvyn edistämiseen jalkojen voiman ja tasapainon harjoittamisen kautta. Sisältää 4 ohjauskertaa. Hinta: 4€/ kurssi. Kurssien alkamispäivämäärät: 19.8. / 16.9./ 21.10.

Jalat kantaviksi kotikonstein –kurssi Pääterveysasema, fysioterapia

Kurssilla opetellaan jalkojen voiman ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Tämä kurssi sopii apuvälinettä liikkumisessa käyttävälle. Soveltuu hyvin omaisen ja avustettavan yhteiseksi kurssiksi. Ohjausajat: torstai klo 9.55 -10.40, 10.55 -11.40 ja 12.05 -12.50 (sopivat Pikkupeten aikatauluihin). Sisältää 8 ohjauskertaa. Hinta: 8€/kurssi

1.Kurssi 5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 24.10. ja 31.10.

2.Kurssi 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12., ja 9.1.

Toimintakykyä vedestä -kurssi Kaukavesi Ma klo 12.15-13

Kurssilla opetellaan koko keholle vahvistavia harjoitteita, jotka ovat tärkeitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Lisäksi opetellaan tasapainoharjoitteita vedessä ja vesikävelyä matalassa altaassa. Sisältää 4 ohjauskertaa. Joka kuukausi alkaa uusi kurssi.

Hinta:4€/kurssi + uintimaksu Kaukavedelle jokaiselta käyntikerralta.

Kurssien alkamispäivämäärät: 19.8. / 16.9./ 21.10./ 18.11



Kuntouta polvea ja lonkkaa – vedessä kurssi Kaukavesi Ke klo 12.15-13

Kurssilla opetellaan polven ja lonkan vahvistavat harjoitteet vedessä, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Lisäksi opetellaan tasapainoharjoitteita vedessä ja vesikävelyä matalassa altaassa. Sisältää 4 ohjauskertaa. Joka kuukausi alkaa uusi kurssi.

Hinta:4€/kurssi + uintimaksu Kaukavedelle jokaiselta käyntikerralta.

Kurssien alkamispäivämäärät: 14.8., 18.9., 23.10. ja 20.11

Kuntouta polvea ja lonkkaa kotikonstein –kurssi Pääterveysasema, fysioterapia

Kurssilla opetellaan polven ja lonkan vahvistavat harjoitteet, jotka ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Sisältää myös harjoitteita lattialla. Jos lattialle meno on hankalaa, voit kurssilla tehdä harjoitteet myös hoitopöydän päällä (ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä). Kurssi aloitetaan luennolla 1. kerralla.

Torstai klo 8.15 -9.00 (5 kertaa, hinta 5€/kurssi)

1. Kurssi. 5.9., 12.9., 19.9., 26.9. ja 3.10. **2. Kurssi** 24.10., 31.10., 7.11., 14.11. ja 21.11.

3. Kurssi 28.11., 5.12., 12.12., 19.12. ja 9.1.

Niska-hartia -kurssi Kajaanihalli

Kurssilla opetellaan niska-hartiaseudun liikkuvuus- ja vahvistavia harjoitteita. Sisältää luennon 1. kerralla.

Perjantai klo 9.30-10.30 (5 kertaa, hinta 5€/kurssi)

1.kurssi 6.9., 13.9., 27.9., 4.10. ja 11.10.

2.Kurssi 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. ja 13.12.

Selkäkurssi Kajaanihalli

Kurssilla opetellaan selän liikkuvuus- ja keskivartalon sekä lantiota ympäröivien lihasten vahvistavia harjoitteita. Sisältää luennon 1. kerralla.

Perjantai klo 12 -13 (5 kertaa, hinta 5€/kurssi)

•**kurssi** 6.9., 13.9., 27.9., 4.10. ja 11.10.

•**Kurssi** 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. ja 13.12.

Voimavara- kurssi Pääterveysasema, fysioterapia

Kurssilla opetellaan kehoa huoltavia liikeharjoitteita sekä rentoutusasentoja ja rentoutumista, läsnäoloa sekä hyväksyvää ja lempeää asennetta itseä kohtaan. Kurssi soveltuu esim. kivun ja stressin lieventämiseen. Kurssi koostuu rentoutus ja läsnäolotyypisistä harjoituksista, teoriasta sekä pienistä kirjallisista tehtävistä oman hyvinvoinnin ja voimavarojen edistämiseksi.

Torstai klo klo 13:55- 15.25(5 kertaa, hinta 5€/kurssi)

1. Kurssi 5.9., 12.9., 19.9., 26.9. ja 3.10.

2. kurs-si 24.10., 31.10., 7.11., 14.11. ja 21.11.



LIIKUNTANEUVONTA

Kajaani, Sotkamo, Kuhmo, Hyrynsalmi, Paltamo, Ristijärvi ja Suomussalmi

Tarvitsetko tukea elintapamuutoksen aloittamisessa? Tule hakemaan neuvoa maksuttomasta liikuntaneuvonnasta. Etsimme sinulle keinoja, joilla voit aloittaa aktiivisemmän arjen. Liikuntaneuvonnassa kartoitetaan tämän hetken tilanne, laaditaan liikkumisen suunnitelma ja tavoitteet sekä sinulla on mahdollisuus seurantakäyntiin. Liikuntaneuvontaan et tarvitse lääkärin lähetettä ja se sopii myös lapsiperheille. Liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilöllisenä ja ryhmämuotoisena.

Varaa aika :

KAINUUN SOTEN LIIKUNTANEUVONTA

p. 044 7101298 tai 044 7101422.

Paikka: Kunkin paikkakunnan terveysasema

Kurssi ilmoittautumiset ja lisätiedot:

p. 044 7101 422 tai p. 044 7101 298

Voit myös ottaa yhteyttä omasoten kautta: <https://omasote.kainuu.fi>

Kurssitarjonta löytyy ositteesta: <http://sote.kainuu.fi/terveysliikunta>

Kursseille osallistuvat täyttävät esitietolomakkeen.

Toimintaan osallistuvia ei ole vakuutettu.

Pidätämme oikeuden ryhmäaikojen ja maksujen muutoksiin.

Jos toimintaan osallistuva tarvitsee apua liikkumisessa, pukeutumisessa/riisumisessa, tarvitsee hän oman avustajan mukaan.