

Karkkilan liikuntapalvelut kausi 2023-2024

Liikuntapalveluiden yhteystiedot

Liikuntapalveluiden toimisto

Karkkilan kaupungintalo, Valtatie 26 D 2.kerros
Sähköposti: etunimi.sukunimi@karkkila.fi

Liikunta- ja nuorisopäällikkö 044 535 3107

vastuualueena liikuntaan liittyvät hallinnolliset
asiat ja liikuntatilojen varaukset

Liikunnanopettaja 044 767 4883

vastuualueena senioriliikunta,
vertaisohjaajatoiminta ja liikuntaneuvonta

Liikuntakoordinaattori 044 467 5457

vastuualueena hankkeet, lasten ja
perheiden liikunta ja liikuntaneuvonta

Toimipaikat

- Liikuntahalli (liikuntasali, peilisali ja kuntosali), Anttilankatu 2-4
- Seniorikuntosali Kunto Kaari ja Nyhkäläntien palvelukeskus, Nyhkäläntie 39
- Nyhkälän koulun liikuntasali, Huhdintie 13
- Högforsin liikuntasali, Valtatie 22
- Tuorilan koulun liikuntasali, Järvenpääntie 56
- Haukkamäen koulun liikuntasali, Vanha Turuntie 28
- Nyhkälän harjun lähiliikuntapaikka, Huhdintie 19
- Käpylän kenttä, Käpyläntie
- Helsingintien pallokenttä, Helsingintie 16
- Toivikkeen parkkipaikka
- Pyhäjärven Vattolan uimaranta, Pyhäjärvenraitti 1
(tenniskentät, beachvolleykentät, katukoriskentät)



Karkkilan liikuntapalvelut



karkkilan.liikuntapalvelut

www.karkkila.fi

Kansikuva: Nina Saikanmäki

NÄIN ILMOITTAUDUT LIIKUNTA- PALVELUIDEN TOIMINTAAN

Liikuntaryhmien
ilmoittautuminen
alkaa
ti 15.8.2023
klo 11

Ilmoittautumispäivänä 15.8.2023

*Högforsin liikuntasalissa (os. Valtatie 22) ti 15.8.2023 klo 11-14

*puhelimitse, puh. 044 467 5457 / 044 767 4883 klo 11-14

*netissä (ympäri vuorokauden) osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/karkkila

Huom! Ilmoittautumisia ei oteta vastaan ennen klo 11.00.

Ilmoittautumispäivän jälkeen ryhmiin ilmoittautuminen soittamalla puh. 044 467 5457 / 044 767 4883 tai netissä. Ryhmiin voi ilmoittautua kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa. Ilmoittautumisen yhteydessä mahdollisuus maksaa osallistuminen ryhmiin.

Ohjeet netissä ilmoittautumiseen:

Mene osoitteeseen www.kuntapalvelut.fi/karkkila.

Valitse Ryhmät -välilehti > Osasto: Liikuntapalvelut > Pääluokat > Aineet > Ryhmät > Ilmoittaudu.

Voit myös hakea ryhmän syöttämällä ryhmänumeron hakukenttään.

Lisätietokohtaan muut tiedot esim. eläkeläinen.

Kaikukortti:

Liikuntapalveluiden ryhmätoimintaan ja kuntosalien vapaavuoroille on saatavilla paikkoja maksutta Kaikukortilla. Kaikukortin haltijat ilmoittautuvat normaalin ilmoittautumiskäytännön mukaan. Kaikukortin numero tulee ilmoittaa välittömästi ilmoittautumisen jälkeen sähköpostilla liikuntapalvelut@karkkila.fi. Mikäli kaikukortin numeroa ei ole ilmoitettu, kausimaksu peritään hinnaston mukaisesti. Lisätietoja Kaikukortista osoitteesta www.karkkila.fi/sivut/FI/Kaikukortti.

Liikuntapalvelut pidättää oikeuden muutoksille.

SENIORIKUNTOSALI Kunto Kaaren ryhmät ja omatoimivuorot

Syyskausi 4.9.-9.12.2023 ja
kevätkausi 8.1.-25.5.2024

Kesäkausi (ei ohjattuja ryhmiä)
27.5.-30.8.2024

Pyhäpäivinä kuntosali on suljettu. Kuntosalin käyttömaksu on 20 € (maksu sisältää syys-, kevät- ja kesäkauden). Ilmoittautuminen on sitova ja käyttömaksua ei palauteta, eikä hyvitetä. Yli 75-vuotiaalle (v. 1948 tai aiemmin synt.) ja vertaisohjaajille salin käyttö on maksutonta. Ryhmiin mahtuu 12 hlöä/ryhmä, ja ryhmiä ohjaavat vertaisohjaajat.

VERTAISOHJATUT RYHMÄT:

999001 Seniori 21	ma klo 8-9
999002 Omaishoitajat	ma klo 10-11
999004 Reumaryhmä	ma klo 12-13
999005 Seniori 11	ti klo 8-9
999006 Seniori 20	ti klo 10-11
999007 Seniori 5	ti klo 11-12
999008 Seniori 3	ti klo 12-13
999009 Seniori 22	ti klo 15-16
999010 Seniori 9	ti klo 16-17
999011 Seniori 23	ke klo 8-9
999012 Seniori 24	ke klo 9-10
999013 Seniori 13	ke klo 10-11
999014 Seniori 8	ke klo 11-12
999015 Seniori 18	ke klo 12-13
999016 Seniori 17	ke klo 13-14
999030 Eläkeläiset Ry (vain yhdistyksen jäsenille)	to klo 10-11
999017 Seniori 4	to klo 11-12
999018 Seniori 19	to klo 12-13
999019 Seniori 2	to klo 14-15
999020 Seniori 15	to klo 15-16
999021 Seniori 6	to klo 16-17
999022 Seniori 1	pe klo 9-10
999023 Seniori 25	pe klo 10-11
999024 Seniori 7	pe klo 15-16

OMATOIMIVUOROT:

999025 Omatoimivuorot

Omatoimivuorot ovat omatoimisia kuntosalivuoroja, joissa ei ole ohjaajaa paikalla. Omatoimivuoroille tulee ilmoittautua, jolloin käytössä on kaikki lukujärjestyksen omatoimivuorot.

Omatoimi- vuorojen ajat:

ma klo 11-12 ja 16-18, ti
klo 9-10, to 8-9 sekä
pe 8-9 ja 11-13

MUUT RYHMÄT:

999031 Ikämiesten kuntosali

to 9-10 (ilmoittautuminen
Anna Koivu p. 044 535 3107)*

999032 Tuoli- ja
tasapainojumppa 1 to klo 13-13.45
(ilmoittautuminen
Roosa Eklund, p. 044 467 5457)*

999033 Tuoli- ja
tasapainojumppa 2 , pe klo 13-13.45
(ilmoittautuminen
Anne Paananen, p. 044 767 4883)*

* Ikämiesten kuntosali sekä tuoli- ja tasapainojumppat ovat tarkoitettu henkilöille, joilla on alentunut toimintakyky tai liikkumisen rajoitteita. Ilmoittautuminen vain puhelimitse.

RYHMIIN JA OMATOIMIVUOROILLE ILMOITTAUTUMINEN:

Jokaisen osallistujan tulee ilmoittautua henkilökohtaisesti liikuntapalveluille. Uusille käyttäjille annetaan laiteopastus ennen harjoittelun aloittamista, yhteydenotot liikuntapalveluihin p. 044 767 4883/044 467 5457. Ilmoittautuminen on sitova ja voimassa syyskuusta seuraavan vuoden kesäkauden loppuun. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Katso ilmoittautumisohteet Näin ilmoittaudut-laatikosta.

SENIORIEN VESILIIKUNTA

Rajamäen vesijumppa, syksy

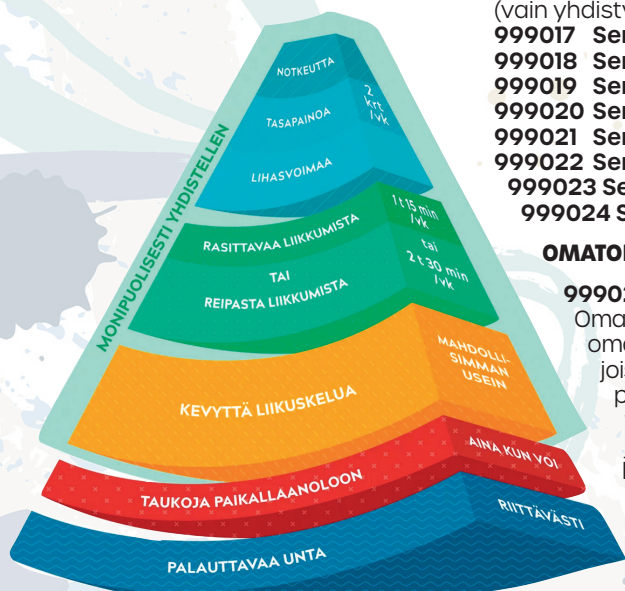
Joka toinen keskiviikko 13.9.2023-29.11.2023

Rajamäen vesijumppa, kevät

Joka toinen keskiviikko 17.1.-10.4.2024

Hinta 95€/syksy ja 95€/kevät, sis. kuljetus, uimahallimaksu ja vesijumppa. Ilman vesijumppaa 81€/syksy ja 81€/kevät. Lähtö linja-autoasemalta klo 13, vesijumppa klo 14.30-15, paluukyyti lähtee klo 16. Minimi osallistujamäärä 20 hlöä.

**HUOM! Ilmoittautuminen vain
puhelimitse ti 15.8.2023 klo 11 jälkeen
p. 044 767 4883.**



SENIORIEN TAPAHTUMAT 2023-2024

Liikunnan vertaisohjaajakoulutus

Ei ennakkoilmoittautumista, maksuton. Koulutus on tarkoitettu senioriliikunnan vertaisohjaajille ja vertaisohjauksesta kiinnostuneille. Koulutuksessa tutustutaan erilaisiin senioreille kohdennettuihin liikuntamuotoihin. Koulutus ei sitouta varsinaiseen vertaisohjaajatoimintaan. Koulutus järjestetään yhteistyössä Karkkilan työväenopiston kanssa.

ma 2.10. klo 15.00-16.00

Liikkuvuus ja kehonhuolto (käytäntö), liikuntahallin peilisali, Anttilankatu 2-4

pe 10.11. klo 11.00-12.00

Mielen hyvinvointi ja aivojumppa (luento), palvelutalon takkahuone, Nyhkäläntie 37

ma 12.2. klo 15.00-16.00

Pysytään pystyssä (käytäntö), liikuntahallin peilisali, Anttilankatu 2-4

pe 22.3. 11.00-12.00

Etäjumpan mahdollisuudet (luento ja käytäntö), palvelutalon takkahuone, Nyhkäläntie 37

AIKUISET

Kuntoliikuntaryhmät toteutetaan OKM:n rahoittamalla hankkeella.

KUNTOLIIKUNTARYHMÄT

999062 Ryhtiä ja voimaa, syksy

ti klo 16.15-17, 5.9.-5.12.2023

(ei viikolla 42)

999063 Ryhtiä ja voimaa, kevät

ti klo 16.15-17, 9.1.-9.4.2024

(ei viikolla 8)

Liikuntahallin peilisali

Hinta 32 €/kausi (eläkeläiset -50%)

Matalankynnyksen tunnilla keskitytään erityisesti ryhdiin hallintaa lisäävään niskahartiaseudun ja selän lihaskunnan vahvistamiseen. Tunti sisältää kevyen alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden eri liikuntavälineitä käyttäen ja venyttelyt. Tunti sopii hyvin aloittelijoille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

999069 Tehojumppa, syksy

ti klo 17-18, 5.9.-5.12.2023

(ei viikolla 42)

999070 Tehojumppa, kevät

ti klo 17-18, 9.1.-9.4.2024 (ei viikolla 8)

Liikuntahallin peilisali

Hinta 32 €/kausi (eläkeläiset -50%)

Tehokas lihaskuntotunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyt.

999067 Teemajumppa, syksy

ke klo 19-20, 6.9.-13.12.2023

(ei viikolla 42, ei 6.12.)

Seniorien testipäivä

Senioreiden testipäivä to 5.10. klo 14-16.

Ei ennakkoilmoittautumista, maksuton.

Tule testaamaan toimintakykyäsi lihaskunto- sekä tasapainotesteillä. Saat vinkkejä liikkumiseen ja ohjeet kotijumppaan.

Testejä tehdään non-stopina klo 14-16 välisenä aikana.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Seniorien liikuntapäivä

Ikiliikkuja-viikko vko 11.

Seuraa ilmoittelua tarkemmasta ohjelmasta.



999068 Teemajumppa, kevät

ke klo 19-20, 10.1.-10.4.2024

(ei viikolla 8)

Liikuntahallin peilisali

Hinta 32 €/kausi (eläkeläiset -50%)

Teemajumppassa on vaihtuva sisältö ja ohjaaja. Eri kerroilla aiheena on mm. lihaskuntojumppaa eri välineillä, pilatesta ja kehonhuoltoa ja rentoutusta. Teemajumppa toteutetaan yhteistyössä paikallisten liikunta-alan toimijoiden kanssa, osana OKM:n rahoittamaa hanketta.

999064 Kehonhuolto, syksy

to klo 17-18, 7.9.-30.11.2023

(ei viikolla 42)

999065 Kehonhuolto, kevät

to klo 17-18, 11.1.-4.4.2024 (ei viikolla 8)

Liikuntahallin peilisali

Hinta 32 €/kausi

Tunti toteutetaan yhteistyössä työväenopiston kanssa.

Ilmoittautuminen uusi.opistopalvelut.fi/karkkila

Kehonhuoltotunnin teemoja

ovat kehonhuolto ja -hallinta, rauhoittuminen sekä venyttely.

Tunti sisältää alkulämmittelyn ja harjoitusosion monipuolisilla menetelmillä eri välineitä

hyödyntäen. Tunti sopii hyvin myös aloittelijoille.

Katso ilmoittautumisohjeet

Näin ilmoittaudut-laatikosta.

Ilmoittautuminen on sitova.

Peruutus on tehtävä ottamalla yhteyttä liikuntapalveluihin.

Ilmoittamatta poisjääminen ei ole peruutus, tässä tapauksessa osallistumismaksu peritään kokonaan. Ohjauskerran peruutuksesta ohjaajan sairastumisen tai muun pakollisen esteen vuoksi ilmoitetaan tekstiviestillä. Yhtä ohjauskerran peruuntumista ei korvata, muut peruutukset korvataan ylimääräisin ohjauskerroin.

LIIKUNTAHALLIN KUNTOSALI

Kuntosalin käyttö tapahtuu kulkukortilla, jonka voi ostaa palvelupiste Serveristä

(Valtatie 26 D 2.kerros).

Päivitetyllä kulkukortilla voi käyttää vapaavuoroja rajattomasti.

Tutustu kuntosalin sääntöihin nettisivuilta. Lisätiedot ja

vapaavuorot löytyvät www.karkkila.fi.

Kuntosalin hinnasto:

1 kk 18 €, 6 kk 50 €, 12 kk 100 €.

Eläkeläiset -50 %,

alle 18-vuotiaat maksutta.

Kulkukortin panttimaksu 15 €

veloitetaan myös alle

18-vuotiailta ja eläkeläisiltä.



Kuva: Nina Salmijärvi

LAPSET JA PERHEET

999090 Perheliikkari, syksy

ma klo 18-18.45, 4.9.-4.12.2023
(ei viikolla 42)

999091 Perheliikkari, kevät

ma klo 18-18.45, 8.1.-25.3.2024
(ei viikolla 8)

Haukkamäen koulun liikuntasali,
Maksuton.

Perheliikkarissa liikutaan monipuolisesti perusliikuntataitoja harjoitellen, ohjaajan opastuksella koko perheenä.

Lasten suositeltu ikä on 2-6 vuotta
(oman harkinnan mukaan).

Katso ilmoittautumisohjeet

Näin ilmoittaudut-laatikosta.

Perheliikuntatapahtuma Peuhikset

Peuhikset ovat maksuttomia koko perheen liikuntatapahtumia.

la 28.10.2023 klo 10-12 Nyhkälän koulun liikuntasali

la 2.12.2023 klo 10-12 Högforsin liikuntasali

la 3.2.2024 klo 10-12 Nyhkälän koulun liikuntasali

la 6.4.2024 klo 10-12 Tuorilan koulun liikuntasali

Lasten rantauimakoulu kesällä 2024

Uimakoulujen ryhmätasot: Viisivuotiaiden

vesipeuhula, alkeisuiimakoulu,

jatkouimakoulu ja tekniikkauimakoulu.

Uimakoulujen aikataulut ilmoitetaan keväällä 2024,

seuraa tiedottamista www.karkkila.fi. Ilmoittautuminen

alkaa toukokuussa 2024.



MUU LIIKUNTA

LIIKUNTAPALVELUIDEN AVOIMET PELIVUOROT ovat kaikille avoimia vuoroja, joissa ei ole ohjaajaa.

Ei ennakoilmoittautumista, ota tarvittaessa omat välineet mukaan. Lisätietoja www.karkkila.fi.

Högforsin liikuntasali

Miesten kuntokoris

keskiviikkoisin klo 20.00-21.30

Naisten kuntokoris

torstaisin klo 20.00-21.00

Kuntotennis enemmän pelanneille

lauantaisin klo 17.00-18.30

Kuntotennis vähemmän pelanneille

lauantaisin klo 18.30-20.00

Naisten säihly

sunnuntaisin klo 17.00-18.00

Äijäsähly

sunnuntaisin klo 18.00-20.00

Nyhkälän koulun liikuntasali

Istumalentopallo

perjantaisin klo 14.30-15.30

Tuorilan koulun liikuntasali

Perhesulkapallo

lauantaisin klo 16.30-18.00

SALIVUOROT

Vapaita salivuoroja sisäliikunta-

tiloihin voi tiedustella liikunta-

ja nuorisopäällikkö

Anna Koivulta

p. 044 535 3107 tai

anna.koivu@karkkila.fi.

UINTIKULJETUKSET

RAJAMÄEN UIMAHALLIIN

Syksyllä perjantaisin 29.9.-1.12.2023

ja keväällä 26.1.-29.3.2024

Kaikille avoimet maksuttomat

uintikuljetukset, uimahallimaksu

omakustanteinen.

Lähtö Karkkilan linja-autoasemalta

klo 17.15, paluukyyti Rajamäeltä

lähtee klo 19.45.

Ilmoittautuminen kyseisen viikon

torstaihin klo 15 mennessä

Palvelupiste Serveriin

09 4258 3755 /

palvelupiste@karkkila.fi.

Ilmoittautua voi vain yhdeksi

uintikerraksi kerrallaan.

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu, joka ohjaa ja motivoi tiellä kohti aktiivisempaa elämää.

Liikuntaneuvonta on yksilöllistä,

juuri sinun elämäsi sopivaa ja

innostavaa tukea, jotta saisit

liikkumisen osaksi arkeasi.

Sinä itse päätät liikkumisen

tavoitteistasi, ja liikuntaneuvoja on

tukenasi keskustellen ja yhdessä

ratkaisuja etsien.

Liikuntaneuvontaan voit tulla

myös omalla yhteydenotolla.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena

on kokonaisvaltaisen

hyvinvointisi lisääntyminen.

Liikuntaneuvontaprosessin aikana

kartoitetaan ja kokeillaan erilaisia

liikkumismuotoja ja käydään

läpi ravitsemus- ja uniasioita.

Liikuntaneuvontaprosessi kestää

6 kuukautta. Liikuntaneuvonnassa

tapaat liikuntaneuvojaa kasvotusten

ja tapaamisten välillä pidätte

yhteyttä sinulle sopivalla tavalla.

Starttiryhvät

Viiden kerran maksuttomat

liikuntaneuvonnan starttiryhvät

liikuntahallin peilisalissa

maanantaisin klo 16.30-17.30.

Ilmoittautumiset sähköpostitse

roosa.eklund@karkkila.fi.

Syksyn ryhmät: 4.9.-2.10.2023 sekä

23.10.-20.11.2023 Kevään ryhmät:

5.2.-4.3.2024 sekä 8.4.-6.5.2024.

Ryhmät toteutetaan OKM:n

myöntämällä Liikuntaneuvontaa

Karkkilassa- hankkeen avustuksella.

Liikuntaneuvontaan voit saada

lähetteen mm. terveydenhuollosta,

katso lähetettä kirjoittavat tahot

www.karkkila.fi.

Ryhmämuotoinen

liikuntaneuvonta

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

on tarkoitettu vähän liikkuville

aikuisille, ja ryhmä kokoontuu

yhden, kolme tai seitsemän

kertaa. Liikuntaneuvonta

sisältää luentoja sekä

kevyttä liikuntaa.

Tavoitteena on herätellä

kiinnostus liikkumiseen

erilaisten tehtävien

ja keskustelujen

avulla. Maksutonta

ryhmämuotoista liikunta-

neuvontaa voidaan

toteuttaa myös olemassa oleville

ryhmille omissa toiminta-

ympäristöissä, kuten järjestöt,

työyhteisöt, palvelutalojen

asukkaat, tai muut yhteisöt.

Ota yhteyttä Roosa Eklundiin ja

räätälöidään kohderyhmälle

sopiva liikuntaneuvontakokonaisuus.



Karkkila

Högfors

Liikuntaneuvonnan yhteystiedot:

roosa.eklund@karkkila.fi /

p. 044 467 5457

anne.paananen@karkkila.fi /

p. 044 767 4883