

LIIKUNNAN KEVÄT 2024, LIIKKUVA JA HYVINVOIVA HUMPPILA 1/2024

# LIKKUVA JA HYVINVOIVA

# *Humppila*

KOKEILE  
LUMIKENKÄILYÄ -  
LAINAA KENGÄT  
KIRJASTOLTA

PIENIN ASKELIN  
ETEENPÄIN - TARTU  
LIIKUNTAHAASTEeseen!

TALVELLA  
KANNATTAÄ HIIHTÄÄ  
JA LUISTELLA

 **LIKKUVA  
HUMPPILA**

# KEVÄÄN LIIKUNTA

15.1.-30.5.2024

## MAANANTAI

- klo 9.30-10.30 **Sauvakävely, hengitysharjoitus ja liikuntatuokio**, (kokoontumispaikkana pururadan alku, alhaalla, Suontiereitti)
- klo 12.00-12.30 **Vesijumppaa senioreille**, Vesihelmi Forssa
- klo 16.00-17.00 **Kuntokellari**, ohjattu harjoitus
- klo 18.30-19.30 **Kiinteytys**, liikuntasali, Kirkonkulman yhtenäiskoulu, ohjaaja Marja Ylä-Rakkola

## TIISTAI

- klo 9.30-10.00 **Keppijumppa**, Terveysaseman piha
- klo 11.00-11.45 **Monipuolinen tuolijumppa**, Nuorisotila, Vaijeri
- klo 15.00-16.00 **Liikunta kunnan työntekijöille**, liikunta- ja kuntosali, Kirkonkulman yhtenäiskoulu

## KESKIVIIKKO

- klo 10.00-10.45 **Monipuolinen liikunta** senioreille (keppijumppa, vastustusnauhat, tasapainoa, ja ym.) Silvalan puisto
- klo 11.30-12.30 **Ohjattu harjoitus**, Kuntokellari
- klo 14.00-14.30 **Taukoliikunta** kunnan työntekijöille, kunnantalo
- klo 17.00-18.00 **Vaihtuva liikunta**, vuoroviikoin; terve selkäranka (mm. koko vartalon kunto ja rentoutus) / monipuolinen liikunta (mm. pilatespallo, vastustusnauha, pienet painot), Työväentalo
- klo 18-19.30 **Naisten kuntosali**, kuntosali, ilmoittautumiset Sari Junttila-Alholle, Ohjaaja Sari Junttila-Alho

## TORSTAI

- klo 10- 12.00 **Liikuntaneuvonta**, Kuntokellari
- klo 13.30-14.00 **Aivojumppa**, Nuorisotila Vaijeri
- klo 14.00-14.30 **Tuolikahvakuula**, Nuorisotila Vaijeri
- klo 17-17.45 **Taitoa ja tasapainoa**, Työväentalo
- klo 18.30-19.30 **Kahvakuula**, liikuntasali, Kirkonkulman yhtenäiskoulu, ohjaaja Marja Ylä-Rakkola
- klo 18.30- **Miesten kuntosali**, kuntosali, ohjaaja Vesa-Pekka Hirvioja

Lumikenkäilemään!

**Lainaa lumikengät kirjastolta ja lähde nauttimaan talvisesta luonnosta!**

Lainaaminen kirjastokortilla asiakaspalveluaikana.

Kysy lisää kirjastonhoitajalta.



Lisätiedot

Liikunnanohjaaja  
Marina Alapere  
p. 044 706 4427  
[marina.alapere@humppila.fi](mailto:marina.alapere@humppila.fi)

Ohjaajat  
Marja Ylä-Rakkola  
p. 040 521 3979  
[marja.ylarakkola@outlook.fi](mailto:marja.ylarakkola@outlook.fi)

Sari Junttila-Alho,  
[santtuja68@gmail.com](mailto:santtuja68@gmail.com)

Vesa-Pekka Hirvioja  
[vesa-pekka.hirvioja@humppila.fi](mailto:vesa-pekka.hirvioja@humppila.fi)

Liike on lääke.



# KUNTOSALIN VAKIOVUOROT

## TIISTAI

- klo 15.00-15.30, kunnantyöntekijöiden kuntosalivuoro, ohjaajana Marina

## KESKIVIIKKO

- klo 15-16 Tyttöjen kuntosali, 7-9lk
- klo 18.00-19.30 Naisten kuntosali, ohjaajana Sari, ilmoittautumiset Sarille, alkaa 13.9

## TORSTAI

- klo 15-16 Poikien kuntosali, 7-9lk
- klo 18.00-20.00, Miesten kuntosali, ohjaajana Vesa-Pekka



## VESIHELMESSÄ JUMPATAAN MAANANTAINA

Senioreiden vesijumppa jatkuu jälleen tauon jälkeen Forssan Vesihelmessä. Vesijumppa on maanantaisin kello 12.00-12.30. Vesijumppaa vetää liikunnanohjaaja Marina Alapere.

Vesijumppa alkaa ma 15.1.2024.

Hinta: Liikuntaseteli 3€/kerta tai kausikortti 25 € /kausi. Liikuntasetelejä ja kausikortin voi ostaa kirjastolta, maksu käteisellä tai kortilla.

*Lisätiedot*

liikunnanohjaaja Marina Alapere p. 044 706 4427,  
marina.alapere@humpila.fi

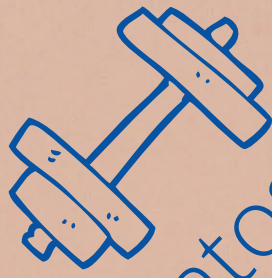


# HERÄTYŚ!

KUNTOSALI ON AUKI

*joka päivä*

○○○○○



Kuntosali-  
ohjelma

*Arkisin*

**KLO 5-8**

**KLO 15-22**

*Viikonloppuisin*

**KLO 5-22**

○○○○○○○○○○○○

×××

○○○○○

**OTA  
HIIHTO  
HALTUUN!**

# MIKSI HIIHTÄMÄÄN?

## SE ON MONIPUOLISTA

Hiihto on maailman monipuolisinta kestävyysliikuntaa. Se kehittää kokonaisvaltaisesti jalkojen ja käsien suuria lihasryhmiä, keskivartaloa ja selkää.

## SOPII KAIKILLE

Sattuuko juostessa? Koetko olevasi liian vanha liikkumaan? Hiihto sopii kaikille, taaperosta vaariin. Vauhtia, rasitusta ja matkaa voit säädellä itse. Hiihdossa ei tule kovia iskuja, joten nivelet kiittävät.

## LUONNON VAIKUTUS

Luonnolla on hyvinvointivaikutuksia. Hiihtoladut sijaitsevat suurissakin kaupungeissa usein metsän siimeksessä. Hiihto tarjoaa kiireiselle nykyihmiselle tuplasti hyvää: luonnon ja liikunnan.

## Katso Suomen ladun vinkit hiihtoon:

[www.kaikkihiihdosta.fi](http://www.kaikkihiihdosta.fi)

# HUMPPILAN LADUT

Humppilan hiihtokartat löytyvät kunnan [www-sivuilla](http://www.sivuilla) ja [täältä](#)





# LUISTELU KEHITTÄÄ TASAPAINOA JA LIHASKUNTOA

Luistelu on hyvää terveysliikuntaa. Luistellessa kehittyvät erityisesti tasapainotaito ja lihaskunto, useimmiten myös kestävyyskunto. Luistelu on virkistävä harrastus, jossa kunto kohoaa huomaamatta.

Luistelua voi harrastaa monella tavalla ja eri raskuustasoilla, ilman välineitä tai erilaisten välineiden kanssa. Luistelu sopii kaikenikäisille ja luistelu-harrastuksen voi aloittaa kuka tahansa ilman aiempaa kokemusta tai kuntovaatimuksia oman taitotasansa mukaan. Luistelutekniikan perusteet on hyvä opetella, oli luistelumuo-to mikä tahansa.

## HUMPPILAN LUISTELUKENTÄT

**Kirkonkulman yhtenäiskoulu**  
Koivistontie 22, 31640 Humppila

**Venäjänpallosali**  
Porintie 570, 31640 Humppila



# LIIKUNTA- HAASTE



**Tee viikon aikana yksi vaak-, pysty- tai vinorivi. Enemmänkin saa tehdä!**

Juoksin 10 minuuttia.	Venyttelin 15 minuuttia.	Tein oman esteradan suoritin sen	Roikuin 2 minuuttia.	Tein 30 haaraperushyppyä.
Pomputin palloa 10 minuuttia.	Hypin hyppynarulla 15 minuuttia.	Lankutin 30 sekunttia viisi kertaa.	Keksi oman tanssin ja tanssin.	Tein netistä valmiin jumpan tai joogan.
Tein tasapainoiluradan ja suoritin sen.	Kävin 30 minuutin kävelyllä.	Ulkoilin tunnin.	Kävin hiihtämässä	Tein 10 kuperkeikkaa.
Tein 50 vatsalihasliikettä.	Keksi 10 erityyliä hypätä korkealle.	Seisoin käsilläni tai päälläni.	Pelasin pihalla jotakin pihapeliä.	Punnersin 20 kertaa.
Venyttelin 20 minuuttia.	Nukuin kunnan yöunet.	Venyttelin 15 minuuttia.	Kävin juoksemassa.	Kävin kävelyllä.

# LAINAA LIIKUNTAVÄLINEITÄ KIRJASTOLTA

**Aina ei tarvitse hankkia omaa - kirjastolta voi lainata liikuntavälineitä kirjastokortilla**

## **Kirjastokortilla lainattavat:**

- lumikengät, laina-aika 14vrk
- vesijuoksuvyö, laina-aika 14vrk
- frisbeegolf-kassi (sis. 3 frisbeetä), laina-aika 14vrk

Välineitä voi tiedustella kirjastolta.

*Lainaja on velvollinen korvaamaan rikkoutuneet välineet.*

## **Vinkit lumikenkäilyyn täältä**

# LIKKUMAAN LIIKUNTASALIIN

**Koulun liikuntasali on järjestöjen, yritysten ja yksityisten henkilöiden käytössä.**

**Liikuntasalin voi varata vakituiseen käyttöön tai yksittäiseen käyttöön.**

Vapaat salivuorot löytyvät kunnan nettisivuilta ja niitä voi tiedustella ja varata kulttuurikoordinaattorilta.

## **LIIKUNTASALIN HINNAT:**

- koko sali 60€/syys- tai kevätkausi
- sulkapallovuoro 20€/kenttä/syys- tai kevätkausi
- ottelu- tai turnausvuoro/muu tapahtuma
  - humppilalaiset 7,50€/tunti
  - ulkopaikkakuntalaiset 15€/tunti
- paikallisilta seuroilta ei peritä maksua

**Lisätiedot:** vs.kulttuurikoordinaattori Maria Valta, p. 044 715 3635, maria.valta@humppila.fi





# ETKÖ TIEDÄ MISTÄ ALOITTAAN?

## LIIKUNTANEUVONNALLA LIIKKUMISEN ALKUUN!

**Tarvitsetko lisäpotkua liikunnan aloittamiseen  
tai hyvän kunnon ylläpitämiseen?**

Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on kannustaa ja innostaa omatoimiseen liikkumiseen ja antaa hyvät eväät pysyvään liikunnan harrastamiseen.

Yhdessä liikunnanohjaajan kanssa kartoitetaan nykytilanne, asetetaan tavoitteet ja tehdään suunnitelma niiden saavuttamiseksi. Saat liikuntareppuusi roppakaupalla vinkkejä ja intoa liikkumiseen!

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on maksutonta.

Liikuntaneuvonta torstaisin klo 10-12 tai sopimuksen mukaan.



Liikuntaneuvonnassa saat apua ja neuvoa oikeanlaisen liikunnan valintaan tai vaikkapa ohjausta kuntosalilaitteiden käytössä. Tarvittaessa voidaan suorittaa kuntotestejä kuten UKK- instituutin kävelytesti tai puristusvoimatesti ym.

*Lisätiedot*

liikunnanohjaaja  
Marina Alapere,  
p. 044 706 4427,  
marina.alapere@humppila.fi

# Hyvinvointia etsimässä - elintapaohjauksella eteenpäin!

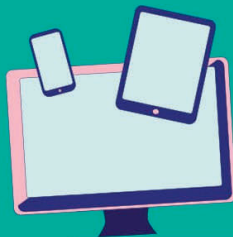
Hyviin elintapoihin kuuluvat riittävä fyysinen aktiivisuus, hyvät ja monipuoliset ruokailutottumukset, riittävä ja laadukas uni, sekä päihteettömyys. Arkisilla valinnoilla ja tavoilla voit edistää omaa hyvinvointiasi ja terveystäsi. Hyvien elintapojen ylläpitämiseksi ja edistämiseksi on saatavilla monenlaista tukea.

Tänä keväänä on mahdollisuus ilmoittautua hyvinvointialueen järjestämälle elintapaohjaus- verkkokurssille! Lue lisää alla olevasta linkistä tai käy OmaHämeen verkkosivuilla kohdassa omahame.fi/elintapaohjaus

<https://omahame.fi/etaryhmat>

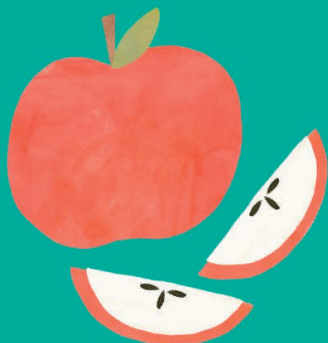
## Tervetuloa elintapaohjauksen etäryhmään!

Saat ryhmästä eri alojen ammattilaisilta tietoa ja tukea elintapamuutoksista ja hyvistä elintavoista.



## Elintapaohjauksen -etäryhmä keväällä 2024 keskiviikkoisin klo 16.30-18.00

- 6.3. Motivaatio
- 20.3. Uni
- 3.4. Ravitsemus
- 17.4. Liikunta
- 8.5. Mielen hyvinvointi
- 29.5. Seurantatapaaminen



ma  
Häme

Kanta-Hämeen  
hyvinvointialue

[omahame.fi/etaryhmat](https://omahame.fi/etaryhmat)



Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista. Vaatii suomi.fi-tunnistautumisen.

Osallistu  
klikkaamalla  
ryhmän nimeä  
vuosikellosta

Maksutonta henkilökohtaista elintapaneuvontaa Humppilassa antaa hyvinvointikoordinaattori Anette Kuisma. Ota yhteyttä ja varaa oma aika neuvontaan!

*Hyvinvointiterveisin,*

Hyvinvointikoordinaattori Anette Kuisma

anette.kuisma@humppila.fi tai soita 040 706 4400

# AIKA EHDOTTA A PALKITTAVIA

Ehdotukset 30.1.2024 mennessä



## VUODEN 2023 URHEILIJA

**Vuoden urheilijan  
valintakriteerit:**

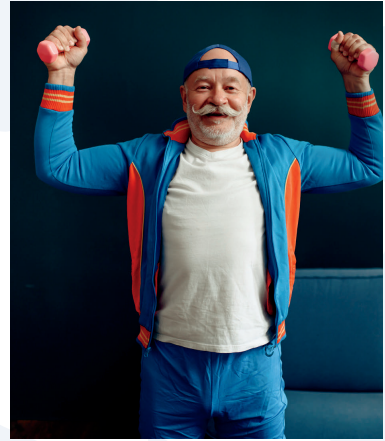
- urheilija on kirjoilla Humppilan kunnassa
- hyvä sijoittuminen lajin pm, SM tai sitä korkeamman tason kilpailuissa
- osallistuminen lajin EM, MM tai Olympiakisoihin
- huomioidaan sarjasta 15v. ylöspäin



## VUODEN 2023 NUORI URHEILIJA

**Vuoden nuoren  
urheilijoiden valintaan  
vaikuttaa:**

- menestys
- urheilullisuus
- positiivisuus
- terveelliset elämäntavat



## KUNNON KUNTALAINEN

**Kunnon kuntalaiseksi** voidaan valita henkilö, joka omalla esimerkillään edistää liikunnan harrastamista ja terveitä elämäntapoja.



**Sähköinenlomake:**  
<https://link.webropol.com/s/vuoden2023urheilijat>



## EHDOTUS PALKITTAVAKSI

*Palauta kirjastolle 30.1.2024 mennessä!*



Vuoden 2023 urheilija



vuoden 2023 nuori urheilija



Kunnon Kuntalainen

Palkittavan nimi: \_\_\_\_\_

Palkittavan yhteystiedot, jos tiedossa: \_\_\_\_\_

Perustelut: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ehdottajan nimi ja yhteystiedot: \_\_\_\_\_



## MAKSUT

### KAUSIKORTTI +60 25€

- kaikki ohjatut liikuntaryhmät (Marinan ja Marjan)
- ohjatut kuntosaliryhmät
- vesijumppa

### LIIKUNTASETELI 3€

- yksi liikuntakerta/yksi henkilö

### HENKILÖKOHTAINEN ELINTAPA- JA LIIKUNTANEUVONTA JA ULKOLIIKUNTA

- maksutonta

### SOVELTAVA LIIKUNTA

- maksutiedot soveltavan liikunnan esitteissä
- esite luettavissa kunnan www-sivuilla



## YHTEYSTIEDOT

### LIIKUNNANOHJAAJA MARINA ALAPERE

p. 044 706 4427, [marina.alapere@humppila.fi](mailto:marina.alapere@humppila.fi)

- ohjatut liikuntaryhmät, vesijumppa
- liikuntaneuvonta
- toiminnan suunnittelu ja kehittäminen

### VS.KULTTUURIKOORDINAATTORI MARIA VALTA

p. 044 715 3635, [tiia.kakkonen@humppila.fi](mailto:tiia.kakkonen@humppila.fi)

- liikuntasalin, urheilukentän varaaminen
- kausikortit, liikuntasetelit
- vakiovuorot, turnaukset

### SIVISTYS- JA HYVINVOINTIJOHTAJA ANSSI LEPISTÖ

p. 044 706 4412, [anssi.lepisto@humppila.fi](mailto:anssi.lepisto@humppila.fi)

- hallinto
- toiminnansuunnittelu ja kehittäminen

### OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

Marja Yläräkkö  
[marja.ylarakkola@outlook.fi](mailto:marja.ylarakkola@outlook.fi)

Sari Junttila-Alho,  
[santtuja68@gmail.com](mailto:santtuja68@gmail.com)

Vesa-Pekka Hirvioja  
[vesa-pekka.hirvioja@humppila.fi](mailto:vesa-pekka.hirvioja@humppila.fi)

### NUORTEN LIIKUNTA

nuoriso-ohjaaja Maarit Iso-Jaakkola  
p. 050 362 9166, [maarit.iso-jaakkola@humppila.fi](mailto:maarit.iso-jaakkola@humppila.fi)

### SOVELTAVA LIIKUNTA

Sirpa Polo, p. 03 4141 5646