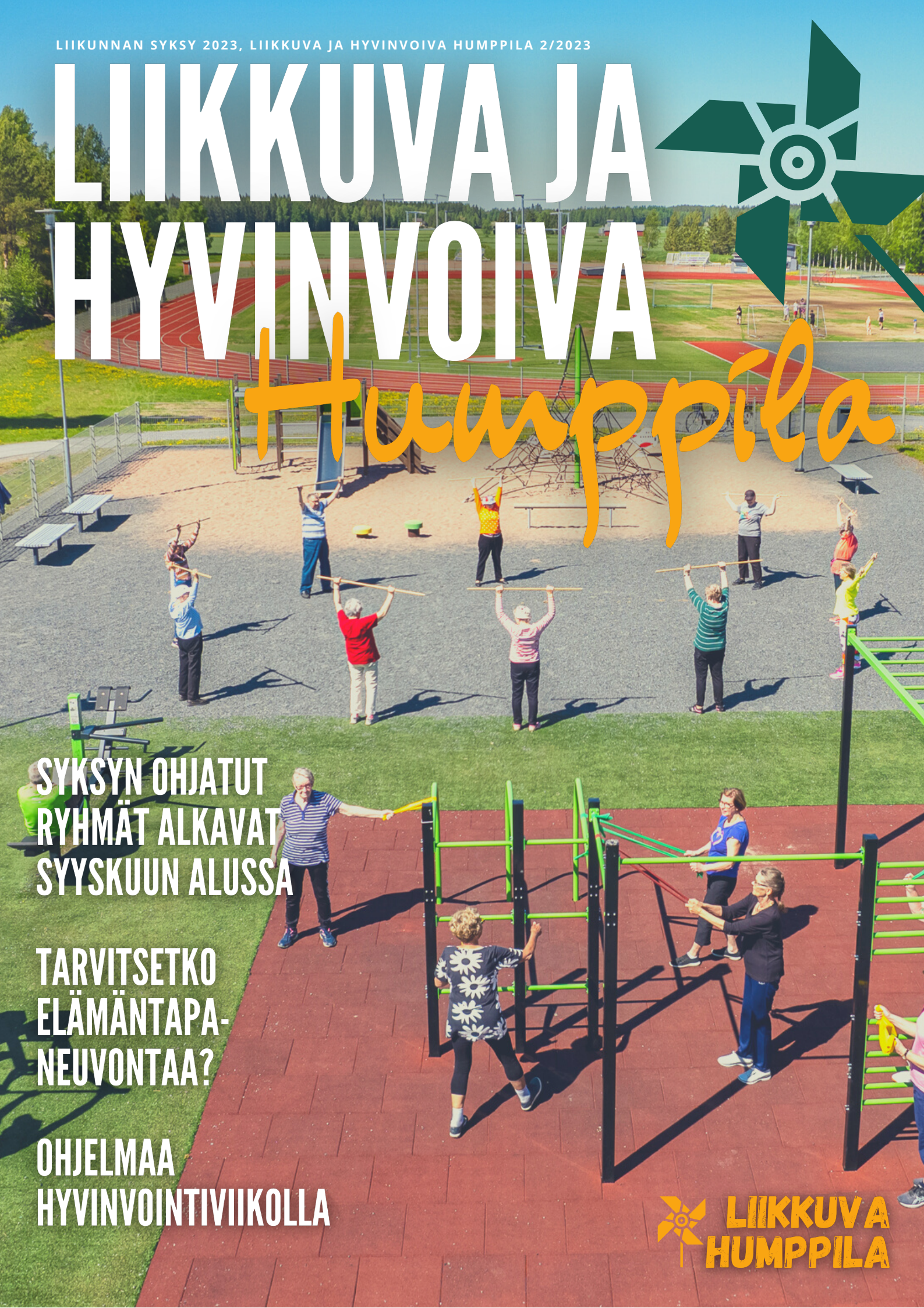
LIIKUNNAN SYKSY 2023, LIIKKUVA JA HYVINVOIVA HUMPPILA 2/2023

LIIKKUVA JA HYVINVOIVA Humppila



SYKSYN OHJATUT RYHMÄT ALKAVAT SYYSKUUN ALUSSA

TARVITSETKO ELÄMÄNTAPA-NEUVONTAA?

OHJELMAA HYVINVOINTIVIIKOLLA

LIIKKUVA HUMPPILA

SYKSYN LIIKUNTA

ajalla 11.9.-14.12.2023

MAANANTAI

- **klo 9.30-10.30** Sauvakävely, liikuntatuokio, hengitysharjoitus (kokoontumispaikkaa pururadan alku, alhaalla)
- **klo12.00-12.30** Vesijumppa, Forssan Vesihelmi
- **klo 16.00-17.00** Kuntokellarissa ohjattu harjoitus
- **klo 18.30-19.30** kiinteytys, koulun liikuntasali, ohjaajana Marja 4.9.23 alkaen

TIISTAI

- **klo 9.30-10.00** Keppijumppa, Terveysaseman piha
- **klo 11.00-11.45** Monipuolinen tuolijumppa, Nuorisotila, Vaijeri
- **klo 15.00-16.00** Liikunta kunnantyöntekijöille, koulun kuntosalissa ja liikuntasalissa

KESKIVIIKKO

- **klo 10-10.45** Monipuolinen liikuntaa senioreille, keppijumppa, vastustusnauhat, tasapainoa, ja yms.) 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

TORSTAI

- **klo 13.00-13.30** Aivojumppa
- **klo 13.30-14.00** Tuolikahvakuula, Nuorisotila Vaijeri.
- **klo 16.45-17.30** Taitoa ja tasapainoa, Työväentalo
- **klo 18.30-19.30** kahvakuula liikuntasali, ohjaajana Marja 7.9.23 alkaen

KUNTOSALIN VAKIOVUOROT

TIISTAI

- klo 15.00-15.30, kunnantyöntekijöiden kuntosalivuoro, ohjaajana Marina

KESKIVIIKKO

- klo 18.00-19.30 Naisten kuntosali, ohjaajana Sari, ilmoittautumiset Sarille, alkaa 13.9

TORSTAI

- klo 18.00-20.00, Miesten kuntosali, ohjaajana Vesa-Pekka

Tulossa myös nuorten kuntosaliryhmä, ilmoitamme alkamisajankohdan myöhemmin.

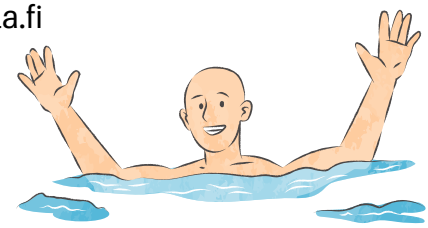
VESIHELMESSÄ JUMPATAAN MAANANTAISIN

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

Vesijumppa alkaa ma 11.9.2023.

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@humppila.fi



SOVELTAVA LIIKUNTA

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan niiden väestöryhmien liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn rajoittumisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista.

Tarjolla on niin tehotreeniä, vesijumppaa kuin lavis-lavatanssia ja senioreiden tehoharjoittelua kuntosalilla sekä tuolijumppaa.

Erityisryhmien liikuntatarjontaan voi tutustua kunnan www-sivuilla.

Lisätietoa: Sirpa Polo, p. 03 4141 5646

ETKÖ TIEDÄ MISTÄ ALOITTAA?

LIIKUNTANEUVOLLA 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 maanantaisin klo 14-15 tai sopimuksen mukaan.

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

MIKSI LIIKE ON LÄÄKE?

Kerro oma liikuntatarinasi

Liikunnan aloittaminen on joskus haastavaa ja vaikeaa. Siksi vertaistuki on tärkeää myös liikunnallisen elämäntavan aloittamisessa ja ylläpitämisessä. Jokainen voi olla kannustava esimerkki muille.

Kerro oma liikuntatarinasi. Mikä saa sinut liikkeelle? Miksi liike on lääke?

Tutustu jo kerrottuihin liikuntatarinoihin kunnan www-sivuilla.

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

VERTAIS-TUKEA

HYVINVOINTIA ETSIMÄSSÄ

ELINTAPANEUVONNALLA ETEENPÄIN!

MITEN VOIT? OLETKO VÄSYNYT JA KYLLÄSTYNYT HUONOON OLOTILAAN? KÄRSITKÖ ELINTAPASAIRAUDESTA? ENTÄ OLETKO POHTINUT MUUTOSTA?

Hyvinvointimme koostuu monesta eri tekijästä. Yleensä hyvinvointi jaetaan kolmeen eri tekijään, kuten terveys, materiaalinen hyvinvointi, sekä elämänlaatu. Ympäristömme, kuten asuinolot, työllisyys, sekä toimeentulo vaikuttavat ihmisen ja yhteisön hyvinvointiin. Yksilöä ajatellen hyvinvointiin kuuluu tärkeänä osana sosiaaliset ihmissuhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen sekä henkinen hyvinvointi.

Meidän suomalaisten liikkuminen on viime vuosina vähentynyt ja paikallaanolo lisääntynyt etenkin lasten- ja nuorten, sekä työikäisten keskuudessa, ravitsemustottumukset ovat mitä ovat ja nukumme huonosti, kärsimme stressistä ja tämän vuoksi voimme huonosti. Internet on pullollaan erilaisia liikunta- ja ravinto-oppaita ja sinun on varmasti vaikea löytää sieltä laadukasta tietoa. Tärkeää on tunnistaa oikea informaatio ja se onko esitetyt ohjeet ammattilaisen tuottamia.

Oikealla elintapaneuvonnalla on tutkitusti vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Elintapaneuvonnalla voidaan saavuttaa muutoksia mm. sydän- ja verisuonisairauksissa, kakkostyypin diabeteksessa, ylipainossa, metabolisessa oireyhtymässä ja tuki- ja liikuntaelinongelmissa. Neuvonnassa saat yksilöllistä apua omien elintapojesi kohentamiseksi ja mahdollisesti terveemmän kehon. Neuvonnassa tarkastellaan ravintotottumuksia, liikuntatottumuksia, stressinhallintaa, unta ja elämänlaatua.

Elintapaneuvonta ei kuitenkaan ole mikään 100m pikajuoksu, vaan se vaatii yksilöltä paneutumista ja sitoutumista yhdessä elintapaneuvojan kanssa sovittuihin tavoitteisiin. Hyvinvointi/elintapaneuvonta on prosessi, jossa sekä yksilö, että ohjaaja yhdessä tavoittelevat samaa päämäärää eli yksilön hyvinvointia ja terveyttä. Yleensä elintapaneuvontaan sitoudutaan minimissään puoleksi vuodeksi kerrallaan. Toisaalta voit haluta toimia enemmän itsenäisesti ja saada ohjausta vain johonkin tiettyyn yksilöityyn ongelmaan, jolloin prosessi jää lyhyemmäksi. Ole rohkea ja ota askel kohti hyvinvoivaa sinua!

Vaikuttavaa elintapaohjausta:

- https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/

MAKSUTONTA ELINTAPA-NEUVONTAA

Hyvinvointiterveisin,

Hyvinvointikoordinaattori Anette Kuisma
anette.kuisma@humppila.fi tai soita 040 706 4400

HUMPPILAN HYVINVOINTIVIIKKO 4.-9.9.2023

ASKEL ASKELEELTA KOHTI HYVINVOINTIA.

www.humppila.fi

MAANANTAI 4.9

LIIKETTÄ MIELELLE JA KEHOLLE
klo 9.30-10.30 Sauvakävely, (pururata)
klo 13.00-13.45 Tuolijumppa, Nuokkari
klo 16.00-17.00 Kuntokellari
klo 18.30-19.30 kiinteytys, liikuntasali

MÖLKKYÄ SILVALAN PUISTOSSA
klo 15-16.30 Nuorisotoimen ja Eläkeliiton Humppilan yhdistyksen mölkky-kisailut. Pientä tarjoilua!

PYÖRÄILY ON KIVAA PUUHAA
klo 17.00 Opastettu Citynomadi -pyöräilyretki, lähtö kirjastolta. Pituus 10 km.

SATUTUNTI PERHEEN PIENIMMILLE
klo 17.30 Satutunti kirjastolla perheen pienemmille.

TIISTAI 5.9

TÄNÄÄNKIN LIIKUTAAN
klo 9.30-10.00 Keppijumppa
klo 13.00-13.30 Aivojumppa, Nuokkari
klo 13.30-14.00 Tuolikahvakuula, Nuokkari

MIKÄ IHMEEN TAEKWONDO?
klo 18.00 Tuomo Haaksi Forssan Taekwondo seurasta opastaa Taekwondon alkeisiin. Paikkana yleisurheilukenttä (sateella salissa).

NYT MITATAAN KIRJASTOLLA
klo 10-14 Terveydenhoitaja Eveliina Ylitalo mittaa verenpainetta, verensokeria ja vyötärönympärystä.

KESKIVIIKKO 6.9

INBODYA JA PELEJÄ KIRJASTOLLA
klo 12-16 Inbody mittausta, liikuntasuunnittelija Kirsi Alastalo OmaHämeestä
klo 16-18 Nuorten peli-ilta, 12-12v.
klo 18-20 Nuorten peli-ilta 7lk-20v.

DIGI, DIGI, DIGI, DIGILEI!
klo 16-17 Digitalkkarin luento digitaidoista iäkkäille ja muille kiinnostuneille, kunnantalolla.

KÄSITÖITÄ ASEMATIELLÄ
klo 18-20 Käsityöilta Asemantie 3:ssa. Oma käsityön mukaan tai ilman. Kahvia/teetä ja pientä kastettavaa on tarjolla. Järjestää Humppilan Maaseutuseura.

KUULETKO AVANNON KUTSUN?
klo 10-10.45 Liikuntaa senioreille, Silvalassa
klo 11.30- 12.30 Kuntokellari
klo 18 Syysuinti - kohti avantoa. Lähtö nuorisotila Vaijerilta (lisakinkuja 1)

TORSTAI 7.9

JOKILÄÄNIN KANSALAISOPISTO TARJOAA
klo 10.20-11.05 Asahi, Työväentalo
klo 11.10-11.55 Tanssiliikunta, Työväentalo

TORSTAINA LIIKE ON LÄÄKE
klo 9.30-10.00 Keppijumppa
klo 11.00-11.45 Ohjattu liikunta, diabetesryhmä, Kuntokellari
klo 18.30-19.30 Kahvakuula liikuntasali

RAVINTO ON OSA TERVEYTTÄ
klo 17.30-18.30 Ravitsemusterapeutti Päivi Manni-Pettersson luennoi kunnantalolla.

KOKEILE ROHKEASTI JOTAIN UUTTA
klo 19.00-20.30 Fascia/Slowpuls tunti liikuntasalissa. Ohjaajana Nina Pajanti-Raudus, Rentoutuskeskus Kehrä.

PERJANTAI 8.9

SIVELTIMET HEILUMAAN
klo 13.30-18.00 Lapsille ja nuorille taidehetki kirjastolla. Tutustutaan akryylimaaluksen saloihin.

LAUANTAI 9.9

KAHVIA, PULLAA JA YHDESSÄOLOA
klo 14-17 Sateenkaarikahvila Nuokkarilla.

VIIKKOHAASTE

OTA SELFIE JA SUUNNISTA
- Kulttuuri- ja selfiesuunnistus pururadalla sekä keskustassa
- Ohjeet kirjastolta tai kunnan www-sivuilta.

Nuorisotila Vaijerissa spessuohjelmaa nuorille! ma 4.9 7.lk-17v. klo 17-20, **to 7.9** 5.-6.lk klo 16-19, **pe 8.9** 7.lk-17v. klo 17.30-22

LIIKUNNAN YHTEYSTIEDOT

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

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

vs. Kulttuurikoordinaattori
Maria Valta
p. 044 715 3635, maria.valta@humppila.fi

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

Sivistys- ja hyvinvointijohtaja
Anssi Lepistö
p. 044 706 4412, anssi.lepisto@humppila.fi

- hallinto
- toiminnansuunnittelu ja kehittäminen

OHJATUT LIIKUNTA- JA KUNTOSALIRYHMÄT:

Marja Ylärakkola
marja.ylarakkola@outlook.fi
p. p. 040 521 3979

Sari Junttila-Alho,
santtuja68@gmail.com

Vesa-Pekka Hirvioja
vesa-pekka.hirvioja@humppila.fi

NUORTEN LIIKUNTA
nuoriso-ohjaaja
Maarit Iso-Jaakkola
p. 050 362 9166, maarit.iso-jaakkola@humppila.fi

SOVELTAVA LIIKUNTA
Sirpa Polo, p. 03 4141 5646

MAKSUT

KAUSIKORTTI +60 25€
- kaikki ohjatut liikuntaryhmät (Marinan ja Marjan)
- ohjatut kuntosaliryhmät
- vesijumppa

LIIKUNTASETELI 3€
- yksi liikuntakerta/yksi henkilö

HENKILÖKOHTAINEN LIIKUNTANEUVONTA JA ULKOLIIKUNTA
- maksutonta

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

Kausikortteja ja liikuntaseteleitä voi ostaa kirjastolta.
Maksutapana kortti tai käteinen.

Tervemenoa liikkumaan ja voimaan hyvin!