

Liikuntaa ja toimintaa ikäihmisille Pälkäneellä

Tähän tiedotteeseen on koottu ikäihmisille suunnattua liikunta- ja ryhmätoimintaa Pälkäneellä. Tapahtuman yhteydessä on puhelinnumero, johon voit ottaa yhteyttä, jos haluat tiedustella toiminnasta tarkemmin tai ilmoittautua mukaan. Valkeakoski Opiston (VO) yhteystiedot löydät *-merkittynä tiedotteen lopusta. Lähde rohkeasti tutustumaan uusiin liikuntamuotoihin!

Terveysliikunta tuottaa lukuisia terveyshyötyjä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä ja elämänlaatua sekä ehkäistä sairauksia. Liikuntaa ei ole milloinkaan liian myöhäistä aloittaa. Parhaat liikunnan terveyshyödyt saat, kun liikut vähintään seuraavasti:

- liikuskelua ja taukoja paikallaanoloon mahdollisimman paljon päivittäin
- reipasta liikuntaa, kuten sauvakävelyä tai tanssia, yhteensä 2 h 30 min viikossa
TAI rasittavaa liikuntaa, kuten hiihtoa tai porraskävelyä, yhteensä 1 h 15 min viikossa
- voima- ja tasapainoharjoittelua kuntosalilla tai kotijumppana 2 kertaa viikossa

Kuntosaliryhmä

- Onkkaala, Kostia-areena - Ma klo 9–10, Valkeakoski Opisto (VO)* (ryhmä täynnä)
- Ti klo 9–10, Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys
 ▫ Timo Kyttälä p. 040 735 3171 / yhdistyksen jäsenille, maksuton
- Ti klo 14–15, Pälkäneen seniorit
 ▫ Tiina Kokkola p. 040 756 6785 / yhdistyksen jäsenille, maksuton
- To klo 12.30–13.30, Pälkäneen diabeteskerho
 ▫ Merja Susi p. 040 517 1295 / kaikille avoin, maksuton
- To klo 16–17, Valkeakoski Opisto (VO)*

- Luopioinen, liikuntahalli - Tiistaisin ja perjantaisin klo 9–10, Pälkäneen Liikuntapalvelut
 ▫ Kimmo Ketola p. 040 482 2255 / kaikille avoin, maksuton
- Ti klo 10–11, Aitoon Martat ry
 ▫ yhdistyksen jäsenille, maksuton
- La klo 9–10, Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys
 ▫ Esko Karhu p. 050 554 2424 / yhdistyksen jäsenille, maksuton

- Rautajärvi, kuntosali - Pe klo 12–13, Luopioisten diabeteskerho
 ▫ Marjatta Stenius-Kaukonen p. 0400 709 050 / naisille, maksuton

Allasjumppa

- Aitoon koulutuskeskus - Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10–11, Pälkäneen Liikuntapalvelut (ryhmät täynnä)
 ▫ Petri Ketola p. 040 580 8270 / kaikille avoin, maksu 3,5 e/kerta
- Ma klo 11.30–12.15, Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys (ryhmä täynnä)
 ▫ Leena Tuominen-Saarela p. 040 960 8143 / jäsenille, 6 e/kerta

Jumppa- ja tanssiryhmät

- Onkkaala
- **Varttuneiden kuntoliikunta** ke klo 15–16 (yhteiskoulu), VO*
 - **Päivä lavis ja venyttely** -ryhmä to klo 14–15.30 (Nuijantalo), VO*
- Aitoo
- **Kahvakuula** su klo 17–18 (Aitoon koulu), Aitoon Martat ry
 - Maija Tuominen p. 040 592 4188 / kaikille avoin, maksu 2 e/kerta
 - Oma kahvakuula ja matto mukaan
 - **Lavis-jumppa** ma klo 18–19 (Aitoon koulu), Aitoon Martat ry
 - Sinikka Kyösti p. 050 466 1253 / kaikille avoin, maksu n. 45 e/kausi
- Luopioinen
- **Äijäjumppa**, ke klo 18–20 (liikuntahalli), Ollin Atleetit
 - Olli Käenniemi p. 040 520 1181 / miehille, jäsenmaksu 30 e/vuosi
 - **Liikettä niveliin** -ryhmä to klo 14–15.15 (liikuntahalli), VO*
 - **Senioritanssi** su klo 14–15.30 ja **Paritanssi** su klo 15.30–17 (Seuratalo), Luja-Lukko ja Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys
 - Eliisa Lahtinen p. 0400 444 709 / kaikille avoin, maksu (sis. kahvit) 20 e/kausi/ryhmä tai 30 e/kausi, jos osallistut molempiin ryhmiin
 - Syyskauden loppupuolella voi käydä tutustumassa ilman maksua
- Rautajärvi
- **Perjantaijumppa** pe klo 13–14.30 (Rautahovi), VO*

Muuta

- Onkkaala
- **Boccia** maanantaisin ja torstaisin klo 15.30–17.30 (yhteiskoulu), Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys
 - Timo Kyttälä p. 040 735 3171 / yhdistyksen jäsenille, maksuton
 - **Kävelyä yhdessä** to klo 10–11, Pälkäneen seniorit
 - Tiina Kokkola p. 040 7566 785 / kaikille avoin, maksuton
 - Ks. lähtöpaikka SHL:n MeNyt-palstalta tai yhdistyksen verkkosivuilta
 - **Sisäkävely** ma klo 14–15.30 (Kostia-areena) / Pälkäneen kunta
 - Eeva Manninen p. 050 567 3176 / kaikille avoin, maksuton
- Luopioinen
- **Boccia** ke klo 14–15.15 (liikuntahalli), Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys
 - Esko Karhu p. 050 554 2424 / yhdistyksen jäsenille, maksuton
 - **Jooga** ke klo 15.30–16.45 (liikuntahalli), Eläkeliiton Sydänhämeen yhdistys
 - Esko Karhu p. 050 554 2424 / kaikille avoin, maksu 7 e/kerta
- Valkeakoski
- **Keilaus** ma klo 10 (Valkeakosken keilahalli, kimppakyydit), Pälkäneen seniorit
 - Harri Kauttu p. 040 589 7715 / jäsenille, ratamaksu 8 e/kerta

Lähtötori (ent. Ikäpiste)

Vaihtuvaa ohjelmaa ja ryhmätoimintaa sekä ohjausta ja neuvontaa. Lisätiedot
Onkkaala: lähtötoriohjaaja Tanja Pitkaniitty, p. 044 413 4261, tanja.pitkaniitty@pirha.fi
Luopioinen: lähtötoriohjaaja Elina Sihto, p. 040 351 3757, elina.sihto@pirha.fi

- Onkkaala - Ti klo 9.30–11.30 (Perhekeskus Pirtti)
- Luopioinen - Syyskausi: ke 8.11. ja 22.11. klo 10–12 (Seuratalo)
- Kevätkausi: ilmoitetaan myöhemmin

Muistikahvila

Avoin kohtaamispaikka muistiasioista kiinnostuneille. Lisätiedot: muistiohjaaja Susanne Lempinen, p. 050 330 8515, susanne.lempinen@pirkanmaanmuistiyhdistys.fi

- Onkkaala - Syyskausi: ma 13.11. ja 11.12. klo 10–11.30 (Rautahovi)
- Kevätkausi: ilmoitetaan myöhemmin
- Rautajärvi - Syyskausi: ma 13.11. ja 11.12. klo 13.30–15 (Pajuparvi)
- Kevätkausi: ilmoitetaan myöhemmin

Olopäivä

Eläkeläisten kokoontuminen, jossa ohjelmassa mm. hartaus, vierailijoita ja musiikkia. Lisätiedot
Onkkaala: diakonissa Virpi Kangasniemi, p. 040 712 0567, virpi.kangasniemi@evl.fi
Luopioinen: diakoni Päivi Giren, p. 040 712 0568, paivi.giren@evl.fi

- Onkkaala - Syyskausi: ke 22.11. ja 13.12. klo 10–13.30 (Pälkäneen seurakuntatalo)
- Kevätkausi: ilmoitetaan myöhemmin
- Luopioinen - Syyskausi: to 16.11. ja 14.12. klo 10–14 (Luopioisten seurakuntakeskus)
- Kevätkausi: ilmoitetaan myöhemmin

Haluatko ryhtyä ulkoiluystäväksi tai vertaisohjaajaksi?

Ulkoiluystävänä tai vertaisohjaajana saat itsellesi mukavan harrastuksen, jossa yhdistyvät huvi, hyöty ja hyväntekeminen! Sinulta ei vaadita aktiivista liikuntataustaa, vaan tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa ikätovereita liikkumaan. Voit toimia ulkoiluystävänä vanhukselle tai ohjata vertaisohjaajana ulkoilu-, jumppa- tai kuntosaliryhmiä. Saat koulutuksen toimintaan. Lisätiedot: Eeva Manninen, p. 050 567 3176, eeva.manninen@palkane.fi.

*Valkeakoski Opisto (VO)

Liikuntaryhmät ovat maksuttomia 65-vuotta täyttäneille tai tänä vuonna täyttävillä pälkäneläisille. Ilmoittaudu ryhmään Valkeakoski Opiston verkkosivuilla <https://valkeakoski-opisto.valkeakoski.fi/> tai ota yhteyttä asiakaspalvelunumeroon p. 03 5691 7100.

Katso myös muut Valkeakoski Opiston lähi- tai etäohjatut liikuntaryhmät!