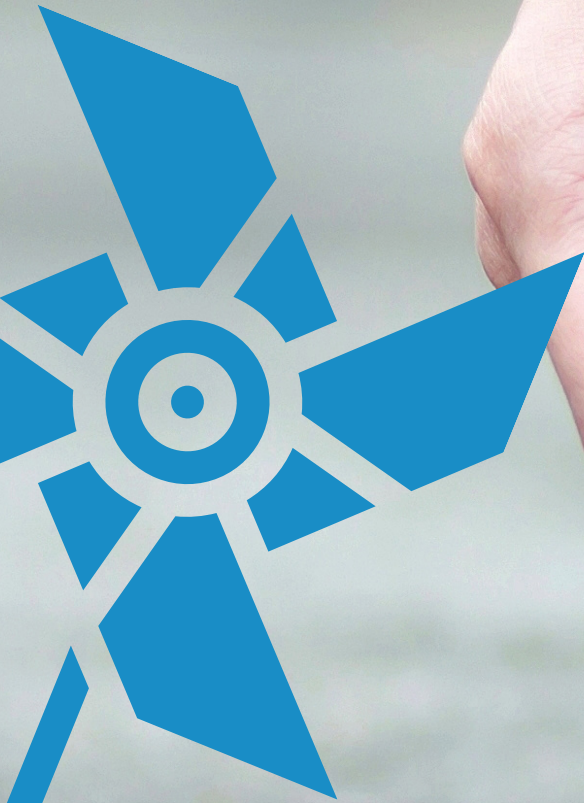




TULE MUKAAN!



LIKUNNAN SYKSY 2022

**LIKKUVA
HUMPPILA**

LIKUNNAN RIEMUA HUMPPILASSA

www.humppilaksi





OHJATTU LIIKUNTA AJALLA 5.9. – 16.12.2022

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 liikunta aloittelijoille
- **klo 18.30-19.30** kahvakuula, koulun kuntosali, ohjaajana Marja (alkaa 12.9)

TIISTAI

- **klo 9.30-10.00** Keppijumppaa ikä-ihmisille, Terveysaseman piha
- **klo 11.00-11.45** Monipuolinen tuolijumppa, Nuorisotila Vaijeri
- **klo 15.00-16.00** Liikuntakaruselli, vaihtuva liikunta vuoroviikoin kunnantyöntekijöille, koulun liikuntasali

KESKIVIIKKO

- **klo 10.00-10.45** Liikuntaa senioreille, Silvalan puisto
- **klo 11.30-12.45** Monipuolinen liikunta: aivojumppa (klo 11.30-12.00), kuntoliikunta ja venyttely (klo 12-12.45), Kuntokellari
- **klo 14.00-14.30** Taukoliikunta, kunnan työntekijöille, kunnantalo
- **klo 17.00-18.00** Liikuntakaruselli, vaihtuva liikunta vuoroviikoin; terve selkäranka (mm. koko vartalon kunto ja rentoutus) / monipuolinen liikunta (mm. pilatespallo, vastustusnauha, pienet painot), Työväentalo

TORSTAI

- **klo 9.30-10.00** Keppijumppaa ikä-ihmisille, Terveystaseman piha
- **klo 11.00-11.45** Kuntokellarin ohjattu liikunta ja diabetesryhmä, Kuntokellari
- **klo 13.30-14.00** Tuolikaivakuula, Nuorisotila Vaijeri
- **klo 17.00-17.45** Taitoa ja tasapainoa, Työväentalo
- **klo 18.30-19.30** kiinteitys, koulun liikuntasali, ohjaajana Marja (alkaa 15.9)

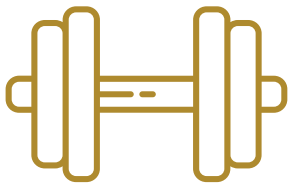
PERJANTAI

- **klo 9.30-10.30** Sauvakävely, hengitysharjoitus ja liikuntatuokio, kävelyreitti pururadalla (kokoontumispaikka pururadan alku, alhaalla)

Lisätiedot:

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

Marja Yläräkkö, p. 040 521 3979,
marja.ylarakkola@outlook.fi



KUNTOSALIN VAKIOVUOROT

MAANANTAI

- klo 18.30-19.30 Kahvakuula, ohjaajana Marja, alkaa 12.9

KESKIVIIKKO

- klo 18.00-19.30 Naisten kuntosali, ohjaajana Sari, alkaa 7.9*

TORSTAI

- klo 18.30-20.00 Miesten kuntosali, ohjaajana Vesa-Pekka, alkaa 15.9

PERJANTAI

- klo 16.30-17.30 Tyttöjen kuntosali 7lk-20v, ohjaajana Maarit, MAKSUTON, alkaa 9.9**

*keskiviikon ryhmään mahtuu 14 henkeä, ilmoittautuminen Sarille etukäteen!

**ilmoittautuminen Maaritille!

LISÄTIEDOT:

Marja Yläraakkola,
marja.ylarakkola@outlook.fi

Sari Junttila-Alho,
santtuja68@gmail.com
p. 040 827 7011

Vesa-Pekka Hirvioja,
vesa-pekka.hirvioja@humpmila.fi

Maarit Iso-Jaakkola,
maarit.iso-jaakkola@humpmila.fi,
p. 050 362 9166





ALKAA
MAANANTAINA
5.9



SENIORIT
VESIJUMPPAA
MAANANTAISIN

VESIHELMESSÄ JUMPATAAN

MAANANTAISIN KELLO 12.00–12.30

Senioreiden vesijumppa jatkuu jälleen tauon jälkeen Forssan Vesihelmessä. Vesijumppa on maanantaisin kello 12.00-12.30. Vesijumppaa vetää liikunnanohjaaja Marina Alapere. **Vesijumppa alkaa ma 5.9.2022.**

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



NUORTEN

LIIKUNTASALIVUORO

Toivelajeja rennoissa merkeissä!

- perjantaisin klo 15.00-16.30
- 5lk.-20v.
- ilmoittautuminen Maaritille
- alkaa 9.9

TYTTÖJEN

KUNTOSALIVUORO

Kuntosalitreenaamisen harjoittelua

- perjantaisin klo 16.30-17.30
- 5lk.-20v.
- ilmoittautuminen Maaritille
- alkaa 9.9

Lisätiedot:

nuoriso-ohjaaja

Maarit Iso-Jaakkola,

p. 050 362 9166,

maarit.iso-jaakkola@humppila.fi

**NUORTEN
LIIKUNTAA
PERJANTAISIN**





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.

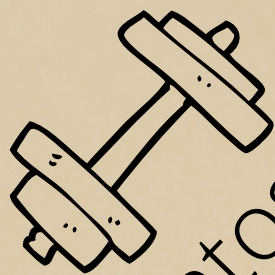
Tarjolla on niin tehotreeniä, vesijumppaa kuin lavis-lavatanssia ja senioreiden tehoharjoittelua kuntosalilla sekä tuolijumppaa.

Erityisryhmien liikuntatarjontaan voi tutustua Humppilan kunnan nettisivuilla: www.humppila.fi - Vapaa-aika - Soveltava liikunta

Lisätietoa: Sirpa Polo, p. 03 4141 5646

HERÄTYYS!

KUNTOSALI ON AUKI!



Kuntosali-
ohjelma

Arkisin

KLO 6-8

KLO 15-22

Viikonloppuisin

KLO 6-22





HUMPPILA

DiscGolfPark

Lähtö ja P-paikka: Maurinpolku 4

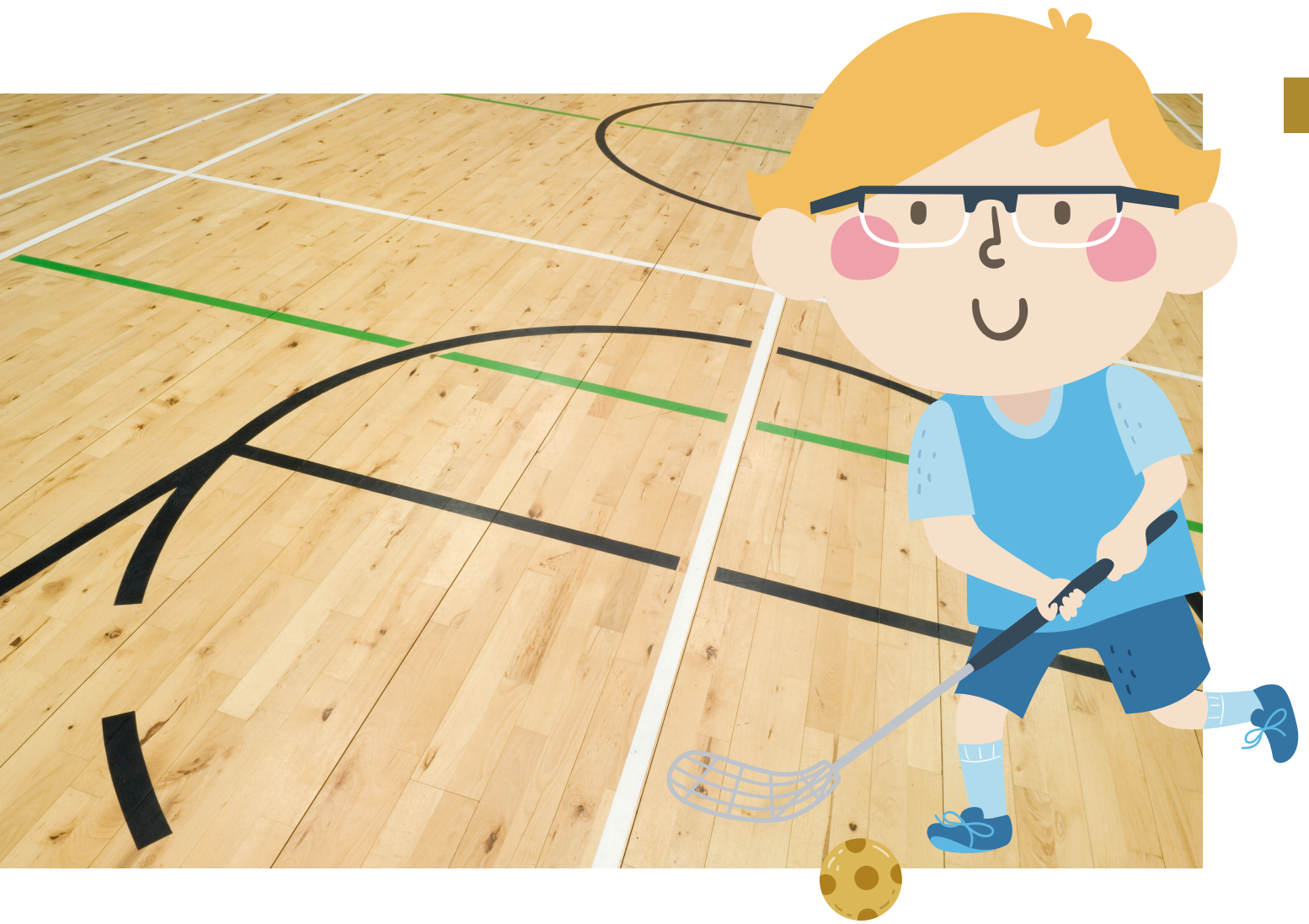
KIRJASTOLLA LAINATTAVIA FRISBEEGOLFEJA!



LIIKUNTAHAASTE

Tee viikon aikana yksi vaaka-, 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.	Pyöräilin 30 minuuttia.	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.



LIKKUMAAN LIKUNTASALIIN

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.

LIKUNTASALIN 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: kulttuurikoordinaattori Tiia Kakkonen, p. 044 715 3635, tiia.kakkonen@humppila.fi

LAINAA LIIKUNTAVÄLINEITÄ KIRJASTOLTA

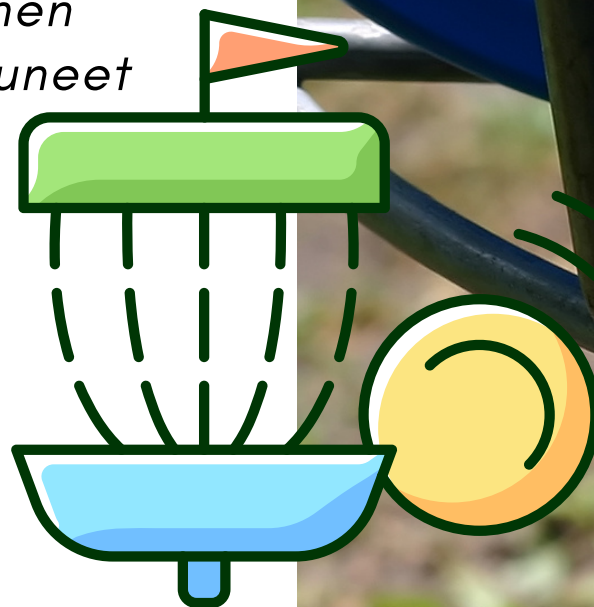
Aina ei tarvitse hankkia omaa - kirjastolta voi lainata liikuntavälineitä kirjastokortilla

Kirjastokortilla lainattavat:

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

Välineitä voi tiedustella kirjastolta.

Lainaaaja on velvollinen korvaamaan rikkoutuneet välineet.



VERTAISTUKEA



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



**OTA
YHTEYTTÄ
JA LÄHDE
LIIKKEELLE**

LIIKUNTANEUVONTA

*Kutsuuko sohva useasti?
Onko liikunta jäänyt vähäiseksi?
Onko liikkeellelähtö vaikeaa?
Into kadoksissa?
Tarvitsetko uutta potkua liikkumiseen?*

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.

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

RUOKA OSANA TERVEELLISTÄ ELÄMÄNTAPAA

Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Monipuolinen ja vaihteleva ruoka-aineiden valinta mahdollistaa terveyttä edistävien, ympäristön kannalta kestävien ja hyvänmakuisten aterioiden ja välipalojen koostamisen.

Ravitsemussuosituksia laaditaan niin maailmanlaajuiseen käyttöön kuin kansallisestikin. Ne perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana. Lisäksi niissä on otettu huomioon laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksesta sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Ravitsemussuositukset eivät ole pysyvästi samanlaisia, vaan muuttuvat elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa.

**Lue lisää ruokasuosituksista mm.
Ruokaviraston sivuilta
www.ruokavirasto.fi.**





LIIKUNTA-PAIKAT HUMPPILASSA



OHJATUN LIIKUNNAN PAIKAT SYKSYLLÄ 2022:

Työväentalo

- Rinnekuja 5

Koulun liikuntasali

- Koivistontie 22

Nuorisotila Vaijeri

- Iisakinkuja 1

Kuntokellari kunnantalolla

- Kisakuja 2

Kunnantalo

- Kisakuja 2

Koulun kuntosali

- Koivistontie 22

Silvalan puisto

- Kisakuja 2

Kuntorata

- Koivistontie 22

Silvalan puisto

- Kisakuja 2

*Liikuntapaikkojen tarkemmat tiedot
ja kuvaukset kunnan www-sivuilla.*



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.



YHTEYSTIEDOT:

LIIKUNNANOHJAAJA MARINA ALAPERE,
p. 044 706 4427, marina.alapere@humppila.fi

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

KULTTUURIKOORDINAATTORI TIIA KAKKONEN,
p. 044 715 3635, tia.kakkonen@humppila.fi

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

SIVISTYSJOHTAJA-REHTORI ANSSI LEPISTÖ,
p. 044 706 4412, anssi.lepisto@humppila.fi

- hallinto
- toiminnansuunnittelu ja kehittäminen

OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT

Marja Yläräkköla
marja.ylarakkola@outlook.fi

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

MUISTINPANOJA:

TULE MUKAAN!

www.humppila.fi