

# LIIKU JA HARRASTA LIPERISSÄ

SYKSY 2024 - KEVÄT 2025

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



# SISÄLLYS

Vapaa-aikapääliikön tervehdys .....	3
<b>Vapaa-aikapalvelut .....</b>	<b>4</b>
Henkilöstö .....	4
Nuorisotilat .....	4
Nuorten Liperi .....	5
Harrastamisen Suomen malli .....	6
<b>Liikutaan Liperissä! .....</b>	<b>7</b>
Liikuntaneuvontaa Liperiläisille .....	8
Liperin Ikiliikkujat .....	9
<b>Kuntosalit .....</b>	<b>10</b>
<b>Liprakan uimahalli ja kuntosali .....</b>	<b>11</b>
<b>Talviliikuntapaikat .....</b>	<b>12</b>
<b>Lainavälineet .....</b>	<b>13-14</b>
<b>Liikuntakalenteri .....</b>	<b>15</b>
Liikuntaryhmiin ilmoittautuminen, liikuntapaikkojen osoitteet .....	16
Paikkakohtainen kalenteri .....	17-21
Liprakan ryhmät .....	22-25
Muista myös nämä .....	26
Päiväkohtainen kalenteri .....	28-30
<b>Harrastusmahdollisuuksia .....</b>	<b>31-34</b>
<b>Neuvostot .....</b>	<b>35</b>

---

Liiku ja harrasta Liperissä -esite on koottu kesä-heinäkuun 2024 aikana ennakkotietojen perusteella. Muutokset ovat valitettavia, mutta mahdollisia. Seuraa harrastusmahdollisuuksia tapahtumajärjestäjien nettisivuilla ja somessa.



## VAPAA-AIKAPÄÄLLIKÖN TERVEHDYS TEKOÄLYN MAHDOLLISUUDET

Toukokuussa 2024 sain muistutuksen siitä, että olisi aika jälleen kirjoittaa esipuhe tulevaan Liiku ja harrasta Liperissä -esitteeseen. Mistähän sitä tänä vuonna kirjoittaisi? Keskusteluun nousi tekoälyn mahdollisuudet. Hetkinen, tekoälyähän voisi pyytää myös luomaan kuvia. Ja siitähän mielenkiintoni heräsi: mitä tekoäly näkisi liperiläisessä harrastamisessa? Olihan

mokoma äly nähnyt serkullenikin kolme kättä, kun oli kuvan pyytänyt itsestään luomaan. Yllä on nähtävillä yksi otos siitä, miltä tekoälyn mielestä näyttää harrastusmahdollisuudet Liperissä. Samaa mieltä voidaan olla siitä, että vettä meiltä löytyy, ilmeisesti hyvinkin isoja kaloja (ja kalajuttuja?) myös. Meillä osataan näköjään myös multitaskata harrastusten parissa päätellen kuvan keskellä näkyvästä naisesta, joka yhtä aikaa lenkkeilee ja virvelöi. Ja saaliina taitaa kaiken lisäksi olla kaljupäinen herrahenkilö! Tämä voisi olla vertauskuva siitä, että meillä osataan toimia monessa eri järjestöissä ja löytää monia eri harrastusmahdollisuuksia.

Aktiivisuutta ja luovuutta tuntuu olevan myös kulttuuririntamalla, sillä viulun soittamiseen taivutaan vaikka järvessä. Ja olisiko takana siintävä vuori sitten Pärnävaara, tässä kuvassa ilmeisesti heti suoraan kesäravintola Summerin taustalla? Tiukkenevista ajoista huolimatta yhteistyössä meillä on edelleen voimaa ja mahdollisuuksia sekä järjestää kuvan mukaisesti paljon harrastusmahdollisuuksia Liperiin että myös osallistua useisiin harrastuksiin.

Antoisaa selailuutokiota syksyn 2024 – kevään 2025 Liiku ja Harrasta Liperissä -esitteen parissa ja hyvää harrastekautta toivotellen,

**Reetta Partanen, vapaa-aikapäällikkö**

Kuva: Tekoälyn luoma kuva Liperin harrastusmahdollisuuksista

# VAPAA-AIKAPALVELUT

Käyntiosoite: Varolantie 3, Liperi.  
Postiosoite: PL 20, 83101 Liperi.

Lisätietoja:

🌐 [www.liperi.fi/vapaa-aika](http://www.liperi.fi/vapaa-aika)

🌐 [www.nuortenliperi.fi](http://www.nuortenliperi.fi)

📌 Liperin kunnan  
liikuntapalvelut

📌 Liperin kunnan  
nuorisotyö

📍 [liperinvapla](#)

📍 [liperin\\_nuorisotyö](#)

## HENKILÖSTÖ

### VAPAA-AIKAPÄÄLLIKKÖ

Reetta Partanen,  
p. 0400 678 799

Varolantie 3, Liperi  
[reetta.partanen@liperi.fi](mailto:reetta.partanen@liperi.fi)

▪ vapaa-aikapalveluiden hallinto

### VAPAA-AIKAOHJAAJAT

Riitta Linkola, p. 0400 585 539

Varolantie 3, Liperi  
[riitta.linkola@edu.liperi.fi](mailto:riitta.linkola@edu.liperi.fi)

▪ kulttuuripalvelut  
▪ ikäihmisten neuvoston  
sihteeri

Ylämyllyn nuorisotilan ohjaaja  
p. 040 821 8307

▪ avoimen nuorisotyön sekä  
lomatoimintojen koordinointi  
▪ lapsiparlamentti

Anni Kärjä, p. 050 421 7893

[anni.karja@edu.liperi.fi](mailto:anni.karja@edu.liperi.fi)

▪ Ylämyllyn nuorisotila  
▪ Harrastamisen Suomen malli

Tanja Immonen, p. 050 472 3209

[tanja.immonen@edu.liperi.fi](mailto:tanja.immonen@edu.liperi.fi)

▪ Liperin nuorisotila

Mikael McKeough,  
p. 040 674 1748

[mikael.mckeough@edu.liperi.fi](mailto:mikael.mckeough@edu.liperi.fi)

▪ Viinijärven nuorisotila

### KOULUNUORISOTYÖNTEKIJÄ

Miia Nivala, p. 040 670 6521

[miia.nivala@edu.liperi.fi](mailto:miia.nivala@edu.liperi.fi)

▪ koulunuorisotyö  
▪ nuorisovaltuusto  
▪ Lapsiystävällinen Kunta

### TERVEYSLIKUNNANOHAJAJA

Mira Kostamo, p. 040 582 6726

[mira.kostamo@edu.liperi.fi](mailto:mira.kostamo@edu.liperi.fi)

▪ terveysliikuntaryhmät  
▪ liikuntaneuvonta  
▪ Liperin ikiliikkuajat -hanke

### ETSIVÄ NUORISOTYÖ

Pauliina Sormunen,

p. 040 673 5106

[pauliina.sormunen@edu.liperi.fi](mailto:pauliina.sormunen@edu.liperi.fi)

📌 Pauliina Liperin Etsivä

📍 [pauliinaetsiva](#)

Jenna Korhonen, p. 050 407 0636

[jenna.korhonen@edu.liperi.fi](mailto:jenna.korhonen@edu.liperi.fi)

📌 Jenna Liperin Etsivä

📍 [jennaetsiva](#)

📍 [jennaetsiva](#)

Toimisto:

Jäkäläpolku 2 A 1, Ylämylly

### LIPRAKKA

Silmutie 11, Käsämä

Liprakka, uinninvalvojat,

p. 040 679 3632

[liprakka@liperi.fi](mailto:liprakka@liperi.fi)

🌐 [www.liperi.fi/uimahalli](http://www.liperi.fi/uimahalli)

📌 Liprakka

📍 [liprakan\\_uimahalli](#)

### UIMAOPETTAJA / UINNINVALVOJA

Riikka Nuutinen, p. 050 435 7025  
[riikka.nuutinen@liperi.fi](mailto:riikka.nuutinen@liperi.fi)

▪ uimavalvonta  
▪ uimaopetus

## NUORISOTILAT

📌 Liperin nuorisotyö

📍 [liperin\\_nuorisotyö](#)

🎵 [@liperin\\_nuorisotyö](#)

📺 [Liperin nuorisotyö](#)

### LIPERIN NUORISOTILA

Koivutie 4 (linja-autoasema),  
Liperi

📍 [liperinnuorisotilo](#)

### VIINIJÄRVEN NUORISOTILA

Joensuuntie 1, Viinijärvi

📍 [viinijarvennuokkari](#)

### YLÄMYLLYN NUORISOTILA

Laavupolku 2, Ylämylly

📍 [ylamyllyn\\_nuokkari](#)

📍 [ylamyllyn\\_nuokka](#)



# NUORTEN LIPERISTÄ HARRASTUSTOIMINTAA JA TEKEMISTÄ LAPSILLE JA NUORILLE

**Nuorten Liperi on verkkosivusto, jonne kootaan lapsille ja nuorille suunnattuja tapahtumia ja harrastustoimintaa Liperin alueella.**

Sivusto on Liperin kunnan ylläpitämä, mutta kaikki lapsille ja nuorille toimintaa järjestävät tahot pääsevät halutessaan tuomaan omaa toimintaa verkkosivuilla olevaan yhteiseen harrastuskalenteriin. Nuorten Liperi -sivustolla pääset tutustumaan Liperin kunnan nuorisotyöhön, sen tekijöihin, tiloihin ja työmuotoihin.



[WWW.NUORTENLIPERI.FI](http://WWW.NUORTENLIPERI.FI)

Nuorten Liperi -verkkosivuston kanssa käsi kädessä toimii **nuorisokortti-mobillisovellus**.

Sovellus tuo käyttäjälle tietosuojatun tavan kirjata tai kirjautua harrastustoimintaan. Nuorisokorttia ylläpitää Liperin kunnan vapaa-aikapalveluiden nuorisotyön henkilökunta.

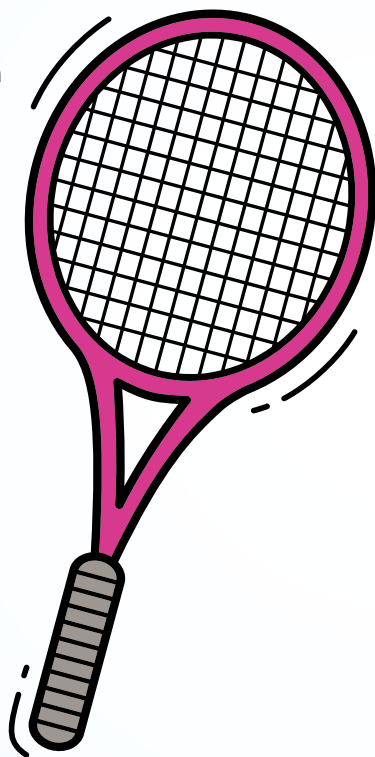
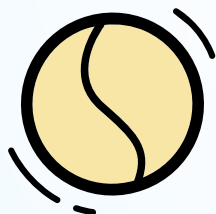
Nuorten Liperi -sivuston käyttöön liittyvissä asioissa **lisätietoja antaa** vapaa-aikaohjaaja Anni Kärjä, [anni.karja@edu.liperi.fi](mailto:anni.karja@edu.liperi.fi), p. 050 421 7893

# HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI JATKUU LIPERISSÄ

Harrastamisen Suomen mallin 1.–9.-luokkalaisten lukuvuoden 2024–2025 kestävään kerho- ja pajoimintaan ilmoittautumisen tarkemmasta alkamisajankohdasta viestitään Wilmassa sekä Liperin kunnan virallisissa tiedotuskanavissa.

**Kerhot starttaavat ma 2.9. alkaen.**

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.



Harrastustoimintaan liittyvissä asioissa **lisätietoja antaa** vapaa-aikaohjaaja Anni Kärjä, [anni.karja@edu.liperi.fi](mailto:anni.karja@edu.liperi.fi), p. 050 421 7893.



**HARRASTAMISEN  
SUOMEN MALLI**

A scenic autumn forest with a lake and a cyclist. The image shows a person on a bicycle standing near a wooden picnic table in a forest with trees displaying vibrant yellow and orange autumn foliage. The scene is reflected in a calm body of water in the foreground.

# LIIKUTAAN LIPERISSÄ!

LIIKUNTANEUVONTA S. 8

LIPERIN IKILIIKKUJAT S. 9

KUNTOSALIT S. 10

LIPRAKAN VIMAHALLI JA KUNTOSALI S. 11

TALVILIIKUNTAPAIKAT S. 12

LIIKUNTAVÄLINEVUOKRAAMO S. 13

# LIIKUNTANEUVONTAA LIPERILÄISILLE

## Liperin kunta järjestää maksutonta liikuntaneuvontaa eri ikäisille ja eri elämänvaiheissa oleville kuntalaisille.

Ota yhteyttä terveystuottajaan Mira Kostamoon, 040 582 6726  
tai [mira.kostamo@edu.liperi.fi](mailto:mira.kostamo@edu.liperi.fi).

### PERHELIIKUNTANEUVONTA

Perheliikuntaneuvonta on suunnattu kaikille liperiläisille varhaiskasvatuskäisten lasten perheille, jotka haluavat lisätä liikettä omaan arkeensa. Liikuntaneuvontaan voi tulla pienen tai ison kysymyksen kanssa ja jokainen käynti räätälöidään perhekohtaisesti.

#### Mitä liikuntaneuvonta voi antaa?

- lisää koko perheen liikkumista arjessa
- auttaa perheitä löytämään omia mielekkäitä tapoja liikkua
- vinkkejä ravitsemuksesta
- tietoa Liperin liikuntamahdollisuuksista
- liikuntakokeiluita
- rytmisiä ja yhteisiä tekemisiä arkeen

#### Varaa aika

Liikuntaneuvontaa toteutetaan tapaamisina ja puhelin- tai Teams-neuvontana. Varaa aika maksuttomaan perheliikuntaneuvontaan suoraan terveystuottajalta. Aika voidaan varata myös vasukeskustelujen yhteydessä tai lastenneuvolan palveluissa.

Tapaamispaikka ja -aika sovitaan ajanvarauksen yhteydessä.

### HENKILÖKOHTAINEN LIIKUNTANEUVONTA

Liikutko terveyden kannalta riittävästi? Kaipaatko tukea ja opastusta liikunnan aloittamiseen?

Varaa aika maksuttomaan, henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan! Liikuntaneuvonta on suunnattu liikuntaa aloitteleville ja painonhallinnan kanssa kamppaileville henkilöille, joilla ei ole akuuttia hoitoa tai kuntoutusta vaativaa sairautta.

Liikuntaneuvonnassa saat tietoa alueen liikuntamahdollisuuksista sekä tukea liikunnan aloittamista varten. Tapaamisia on viisi ja tapaamisaika ja -paikka sovitaan ohjaajan kanssa. Tapaamiset räätälöidään jokaisen asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi.

### LIIKUNTANEUVONTA PIENRYHMÄSSÄ

Kaipaatko tukea ja tsemppausta liikunnan aloittamiseen ja koet, että yhdessä toisten vertaisten kanssa se olisi mukavampaa?

Kerää kaveriporukka tai ilmoita halukkuutesi tulla mukaan pienryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan. Pienryhmiä käynnistellään sitä mukaa, kun sopiva pienryhmä muodostuu.

Liikuntaneuvonta pienryhmissä on vähän liikkuville kuntalaisille, jotka kaipaavat apua ja tukea sekä vertaistukea liikkumiseen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on saada liikkuminen osaksi arkea ja löytää jokaiselle mieluisat tavat liikkua. Neuvonta on maksutonta.

Tapaamiskertoja on kuusi ja ne sisältävät hyvinvointi-iltoja, yhteistä ajatustenvaihtoa, lajikokeiluja sekä tutustumista yhdessä Liperin lähiliikuntapaikkoihin.

**Lisätietoja** terveystuottajalta tai  
🌐 [www.liperi.fi/liikuntaneuvonta](http://www.liperi.fi/liikuntaneuvonta)



## OPASTUSTA KUNTOSALEILLA

Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta, mutta et ole varma, miten päästä alkuun? Liperin kunta tarjoaa maksutonta laiteopastusta ja henkilökohtaista ohjausta kuntosaleilla. Ohjaaja opettaa laitteiden turvallista ja oikeaa käyttöä ja antaa tekniikkavinkkejä. Halutessasi voit sopia ohjaajan kanssa ajan henkilökohtaisen kuntosaliohjelman tekemiseksi.

**Ota yhteyttä terveysliikunnanohjaajaan ja sovitaan opastusaika!**

## VESILIIKUNTAOPASTUS

Haluaisitko tutustua vesiliikuntaan liikunta- muotona? Liperin kunta tarjoaa maksutonta opastusta. Vesiliikuntaopastus on suunnattu aloittelijoille. Opastus voi sisältää uintitekniikoiden alkeita, vesijuoksua tai vesijumppaa.

### Ota yhteyttä:

Riikka Nuutinen, uimaopettaja-uinninvalvoja  
riikka.nuutinen@liperi.fi, p. 050 435 7025

# LIPERIN IKILIUKKIJAT

**Liperissä ryhdytään kouluttamaan vertaisohjaajia ja ulkoiluystäviä, jotka voivat rohkaista ikäihmisiä liikkumaan.**

Kolmivuotiseksi suunnitellun Ikiliikkujat-hankkeen kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat liperiläiset. Tavoitteena on saada yli 65-vuotiaat liperiläiset liikkumaan nykyistä enemmän. Se voi tarkoittaa esimerkiksi lisääntynyttä arkiaktiivisuutta tai osallistumista ohjattuihin tai omaehtoiisiin liikuntaharrastuksiin. Liikunnan lisäämisessä hyödynnetään Liperin vahvuuksia, kuten luontoa ja ulkoilureittejä sekä aktiivisia kyläyhdistyksiä ja kyläläisiä.

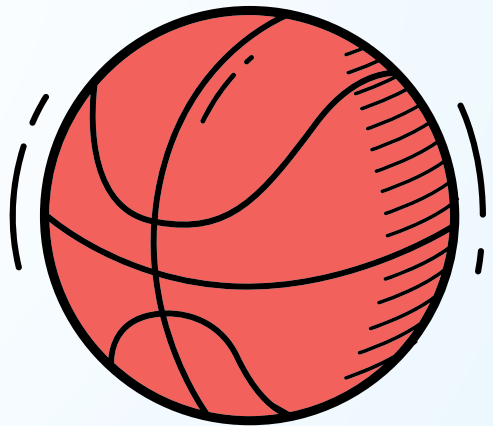
Toiveena on kehittää yhteistyötä kyläyhdistysten kanssa ja löytää liikuttajia myös kyläyhdistyksistä. Kun liikuttajat löytyvät ikäihmisille läheltä ja ovat parhaassa tapauksessa "tuttuja omalta kylältä", on kynnys liikkumaan lähtemiseen mahdollisimman matala.

Hankkeen aikana järjestetään myös luontoliikuntatapahtumia. Tarkoitus on myös tarkastella kunnassa jo toimivia vertaisohjattuja liikuntaryhmiä sekä tuoda kunnan toteuttamaa liikuntaneuvontaa paremmin ikäihmisten tietoisuuteen.

Aluehallintovirasto on myöntänyt hankkeelle valtionavustusta liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämisavustuksista. Hankkeen taustalla on valtakunnallinen Ikiliikkuja-ohjelma.

### Lisätietoja antaa:

Mira Kostamo, terveysliikunnanohjaaja  
mira.kostamo@edu.liperi.fi, p. 040 582 6726



# KUNTOSALIT

## Maksuttomat yleisövuorot (1.9.2024 – 31.5.2025)

Kuntosalit on tarkoitettu kuntalaisten vapaaseen käyttöön. Tarjolla myös maksutonta kuntosalio-pastusta, ota yhteys liikunnanohjaajaan.

## KYLÄSALI

Koulukeskus, Koulutie 2, Liperi  
ti klo 17.30–19 maksuton yleisövuoro  
pe klo 14.30–15.30 maksuton yleisövuoro

Maksuttomat vertaisohjatut  
seniorikuntosalivuorot  
ti klo 7–8, Kyläsali  
ke klo 12–13, Kyläsali  
pe klo 7–8, Kyläsali

## JYRIN KUNTOSALI

Jyrin liikuntahalli, Patteristontie 12 b, Ylämylly

Jyrin liikuntahallin kuntosalin yleisövuoroille kulku tapahtuu kulkutunneilla. Tunnisteen saat maksutta Liperin kunnan palvelupisteeltä kunnanvirastolta, Varolantie 3, 83100 Liperi. Palvelupiste on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9–11. Käyttäjien tulee huolehtia, että ulkopuolisia ei pääse halliin.

## Palvelupisteen yhteystiedot:

Arja Puoskari, arja.puoskari@liperi.fi,  
p. 050 476 8363

## Jyrin kuntosalin yleisövuorot

ma klo 7–14 ja klo 16.30–21.30  
ti klo 7–10, klo 11–19 ja klo 20.30–21.30  
ke klo 7–9.30, klo 9.30–11  
yleinen vanhempi-pikkulapsivuoro,  
klo 11–13 ja klo 14–21.30  
to klo 7–10, klo 11–14, klo 16.30–17  
ja klo 20.30–21.30  
pe klo 7–10 ja klo 11–21.30  
la klo 7–18.30  
su klo 7–10.30, klo 10.30–12  
naisten yleinen vuoro, klo 12–21

## VIINIJÄRVEN LINJA-AUTOASEMAN KUNTOILUTILA

Viinijärven linja-autoasemalla (Kauppatie 4, 83400 Viinijärvi) on vanhalta nuorisotilalta siirretyt kuntosalilaitteet: jalkaprässi, lähentäjä-loitontajalaite, polven ojentajalaite sekä joitakin pienliikuntavälineitä.

Vertaisohjatut seniorikuntosalivuorot tai yleisövuorot voidaan käynnistää, mikäli tilaan löytyy vertaisohjaaja. Jos olet etsimämme henkilö, soita vapaa-aikapäällikkö Reetta Partaselle, p. 0400 678 799.

## LIPRAKAN KUNTOSALI

**Ei maksuttomia yleisövuoroja.** Kts. maksut s. 11  
Liprakan kuntosali avoinna:  
maanantai klo 11–18.30, tiistai klo 9–20.30,  
keskiviikko, torstai ja perjantai klo 9–19.30,  
lauantai ja sunnuntai klo 11–17

## TILAT JA VARAAMINEN:

Lisätietoja Liperin liikuntapaikoista:

📍 [www.liperi.fi/liikunta-ja-ulkoilu](http://www.liperi.fi/liikunta-ja-ulkoilu)

Liikuntasalien ja kenttien varaukset löytyvät kunnan tilavarauskalenterista:

📍 [kunta.asio.fi/liperi](http://kunta.asio.fi/liperi)

Tilavarauksjärjestelmän kautta voit tehdä

yksittäisiä varauksia. Vakiovuorohausta lisätietoja:

📍 [www.liperi.fi/tilojen-varaaminen](http://www.liperi.fi/tilojen-varaaminen)

## POIKKEUKSET LIIKUNTATILOJEN AUKIOLOAJOISSA

### Liikuntatilat ovat suljettuina

- Itsenäisyyspäivä pe 6.12.2024
- Jouluihin ti-to 24.–26.12.2024
- Uusi vuosi ti-ke 31.12.2024–1.1.2025
- Loppiainen ma 6.1.2025
- Pääsiäinen pe-ma 18.4.–21.4.2025
- Vappu ke-to 30.4.–1.5.2025
- Helatorstai to 29.5.2025
- Juhannus pe-su 20.–22.6.2025

Liprakan uimahallin aukioloajat voivat poiketa yllä olevasta.

# LIPRAKAN UIMAHALLI JA KUNTOSALI

Liprakan uimahalli ja kuntosali

Silmutie 11, 83430 Käsämä

🌐 [www.liperi.fi/uimahalli](http://www.liperi.fi/uimahalli)

📌 Liprakka

📍 liprakan\_uimahalli

Liprakka **avautuu** huoltokatkon jälkeen

**torstaina 1.8.2024.**

## Uimahalli ja kuntosali ovat avoinna 1.8.–30.8.:

- Uimahalli ma–pe klo 13–19, la–su suljettu
- Kuntosali ma–pe klo 11–19, la–su suljettu

## Ensimmäinen viikonlopun aukiolo 31.8.–1.9.

- Uimahalli la–su yleisövuoro klo 12–17.
- Kuntosali la–su klo 11–17.
- Uintiaika päättyy 20 minuuttia ennen uimahallin sulkeutumista.

Mahdollisista poikkeuksista tiedotetaan Liprakan nettisivuilla sekä somekanavissa.

## 31.8. alkaen uimahalli on avoinna:

- maanantaisin suljettu (vesijummat, lasten ja nuorten uintikurssit/aikuisten uintikurssit)
- tiistai klo 13–20.30
- keskiviikko–perjantai klo 13–19.30
- lauantai yleisövuoro klo 12–17, erityisryhmien uintivuoro klo 10–11 (7.9. alkaen), allasjumppa klo 11.15–11.55 (7.9. alkaen)
- sunnuntai klo 12–17

Uintiaika päättyy 20 minuuttia ennen uimahallin sulkeutumista.

## 31.8. alkaen kuntosali on avoinna:

- maanantai klo 11–18.30
- tiistai klo 9–20.30
- keskiviikko–perjantai klo 9–19.30
- lauantai ja sunnuntai klo 11–17

(Huom! Uimahalli aukeaa yleisölle la ja su klo 12)

## Kuntosali ryhmäkäytössä 4.9. alkaen:

- keskiviikkoisin klo 12.45–13.45
- perjantaisin klo 14–15

## Uima-allas ryhmäkäytössä 4.9. alkaen:

- keskiviikkoisin klo 14–15.45 ja 17–18.30
- torstaisin klo 16.30–17.30

Ryhmäliikunnan aikoina muiden asiakkaiden käytössä yksi uintirata sekä lasten allas.

## Liprakan kulkukorttien, sarjakorttien ja kertalippujen osto:

- Liperin kunnan palvelupiste (Varolantie 3 Liperi), avoinna arkisin klo 9–11
- Käsämän Teboil (Käsämäntie 1) Teboilin aukioloaikoina
- voit ostaa Liprakan kertalippuja ja sarjakortteja myös verkosta: [www.liperi.fi/verkkokauppa](http://www.liperi.fi/verkkokauppa)

## Lippujen hinnat:

### Kertakäynti

Käyntiaika 2 h/kerta, ajan voi käyttää uimahallissa ja/tai kuntosalilla.

- Aikuinen 6 €
- Lapset 5–15-v., opiskelijat, varusmiehet, eläkeläiset, työttömät 3,80 €
- Lapset alle 5 v. vanhemman kanssa maksutta.

### Sarjakortit

Yhdellä käyttökerralla voit liikkua kahden tunnin ajan Liprakassa sen aukioloaikoina.

- Aikuinen 10 x kortti 55 €, 30 x kortti 150 €
- Muut 10 x kortti 35 €, 30 x kortti 95 €

# LIPERIN KUNNAN YLLÄPITÄMÄT TALVILIIKUNTAPAIKAT

## LADUT

Liperin latuverkosto on päivittynyt! Meillä on vaihtoehtoja helpoista tasamaan laduista vaativiin kilpahihtolatuihin. Osalla laduistamme myös koiran kanssa hiihtäminen on sallittua.

Kartat, lähtöpaikat ja kaikki tarpeelliset tiedot laduista

🌐 [www.liperi.fi/ladut](http://www.liperi.fi/ladut)

Latujen kunnossapidon seuranta

🌐 [joensuu.fluentprogress.fi/outdoors](http://joensuu.fluentprogress.fi/outdoors)

## LUISTINRADAT JA -KAUKALOT

Kunnan ylläpitämiä luistinratoja ja -kaukaloita on joka taajamassa sekä Salokylän ja Mattisenlahden koulujen yhteydessä.

Luistinratojen sijainnit ja kunnostuksen seuranta

🌐 [joensuu.fluentprogress.fi/outdoors](http://joensuu.fluentprogress.fi/outdoors)



## TALVIPOLKU

Heinälampi Winter Trail on kävelyyn ja fatbike-pyöräilyyn tarkoitettu lumisen ajan ulkoilureitti. Reitin polku kunnostetaan säännöllisesti moottori-kelkalla ja se pyritään pitämään mahdollisimman kovana.

Kartta ja kaikki tarpeelliset tiedot

🌐 [www.liperi.fi/kinttopolut](http://www.liperi.fi/kinttopolut)

Talvipolun kunnostuksen seuranta

🌐 [joensuu.fluentprogress.fi/outdoors](http://joensuu.fluentprogress.fi/outdoors)

## PULKKAMÄKI

Kunnan ylläpitämä pulkkamäki sijaitsee Pärnävaaralla, Pärnävaarantie 32.

## KINTTOPOLUT

Liperin Kinttopolut tarjoavat 65 kilometriä reittejä kaikille luonnossa liikkujille. Kinttopolkujen reitistökokonaisuus muodostuu seitsemästä rengasreitistä Pärnävaaran, Vaivion ja Käsämän alueilla. Tule tutustumaan, retkeilemään ja nauti taukoeväätt kunnostetuilla tulipaikoillamme!

Kinttopolkuverkoston reiteistä löydät tietoja

🌐 [www.liperi.fi/kinttopolut](http://www.liperi.fi/kinttopolut)

tai Outdoor Activen sivuilta

🌐 [www.outdooractive.fi](http://www.outdooractive.fi)

## HIHTÄMINEN KOIRAN KANSSA

Koirien kanssa hiihtäminen on sallittu Liperin kirkonkylän Aurinkolasit-ladulla, Honkalampi-Jyrinkylä -yhdysladulla, Ylämyllyn peitoladulla ja Kiimasaun kierroksella sekä niitä yhdistävällä latuusuudella.

Tutustu koirahiihtäjän etikettiin

ennen ladulle menoa:

🌐 [www.liperi.fi/ladut](http://www.liperi.fi/ladut)

# VÄLINEVARASTOSTA LAINATTAVANA



Lainavälineiden varaus ennakkoon sähköpostilla  
**varaukset@edu.liperi.fi**

Lisätietoja: Riitta Linkola, p. 0400 585 539

- Lainaaminen tapahtuu vapaa-aikatoimistolta (Koivutie 4, Liperi)
- Laina-aika on enimmillään 1 viikko
- Lainaaminen on maksutonta

## VARAA JA NOUDA!

---

### TALVIULKOILUUN

- Lumikenkiä
- Liukulumikengät (2 paria)
- Ahkio
- Kävelysauvoja
- Pilkkejä, kairoja

---

### RETKEILYYN

- Rinkat, trangiat, teltat
- Ilmatäytteisiä sup-lautoja (6 kpl)
- Retkirinka (soveltuu lapsen kantamiseen)

---

### FATBIKET

- Tunturi Tomahawk -polkupyörä 26", 8-vaihteinen (aikuiselle)
- Solifer-fatbike 21", 1-vaihteinen (4–6-vuotiaille)

Pyörien lainaan sisältyy tarvittaessa pyöräilykypärät, lukot ja valot.

# VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAVÄLINELAINAAMOT PERHEILLE

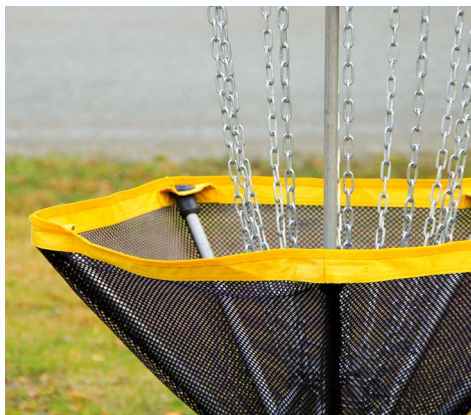
Liperin varhaiskasvatus on saanut Veikkausvoittorahoista myönnettyä valtionavustusta Kaikki yhes koos – liikutaan yhdessä -hankkeeseen.

**Hankerahalla on perustettu päivä-koteihin liikuntavälinelainaamot, jotka on tarkoitettu kaikkien liperiläisten varhaiskasvatusikäisten lasten perheiden käyttöön.**

Välineiden laina-aika on yksi viikko (maanantai-iltapäivästä seuraavan viikon maanantaiaamuun). Lainaajalla voi olla yhtä aikaa lainassa vain yksi välinesetti. Tutustu tarkempiin lainaehtoihin lainaamoiden seinältä.

**Liikuntavälinelainaamosta on lainattavissa seuraavat liikuntavälinesetit maksutta:**

- 1. Pelisetti:** Twister-peli, tarrapallopele, petankki ja renkaanheittopeli
- 2. Pesivälineet:** räpylä, maila, pallo ja pyrstöpallo
- 3. Salibandysetti:** 2 x juniori maila, 2 x lasten maila ja 2 x pallo
- 4. Frisbeegolfsetti:** frisbeegolfkori ja 3 x frisbeegolfkiekko
- 5. Sirkussetti:** 3 x voimistelunauha, 3 x jonglööripallo, 4 x hernepussi, hulavanne, diabolo ja purkkijalat
- 6. Lasten kiikarit**
- 7. Lumikenkäsetti:** 1 x aikuisen ja 2 x lasten lumikengät



**Lainaamoiden sijainnit:**

- Lautasuon yksikkö: Ylämyllyntie 52, 80400 Ylämylly
- Paloaukean yksikkö: Patteristontie 12 D, 80400 Ylämylly
- Puolivälin yksikkö: Viljatie 2, 80400 Ylämylly
- Taikametsän yksikkö: Ylämyllyn monitoimitalo, Viljatie 1, 80400 Ylämylly
- Liperin yksikkö: Koulukuja 1, Liperi
- Viinijärven yksikkö: Kirkkotie 4, 83400 Viinijärvi

**Tutustu tarkemmin liikuntavälinelainaamoiden esittelyvideoon:**

[bit.ly/LiikuntavälinelainaamotLiperi](https://bit.ly/LiikuntavälinelainaamotLiperi)



**KUVAA  
QR-KOODI!**



# LIIKUNTAKALENTERI

ILMOITTAUTUMINEN S. 16

LIIKUNTARYHMÄT ALVEITTAIN S. 17-26

PÄIVÄKOHTAINEN KALENTERI S. 28-30

# LIIKUNTAKALENTERI

SYKSY 2024, KEVÄT 2025

## LIIKUNTARYHMIIN ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen **Liperin kunnan järjestämiin** liikuntaryhmiin alkaa

**maanantaina 12.8. klo 12**

Ilmoittautuminen tapahtuu verkkolomakkeella

🌐 [link.webropol.com/s/LiperiLiikunta2024](http://link.webropol.com/s/LiperiLiikunta2024)

**PISTÄ 12.8. PÄIVÄ MUISTIIN!**

Ilmoittautuminen on mahdollista myös puhelimitse ma 12.8. klo 12–15.

- Mira Kostamo, p. 040 582 6726
- Riikka Nuutinen, p. 050 435 7025

**Löydät ilmoittautumisohjeet Liperin kunnan sivuilta**

🌐 [www.liperi.fi/ohjattu-liikunta](http://www.liperi.fi/ohjattu-liikunta)



**KUVAA QR-KOODI  
JA ILMOITTAUDU!**

## Voit ilmoittautua sekä syys- että kevätkaudelle samaan aikaan.

Osallistumismaksu laskutetaan erikseen syys- ja kevätkauden osalta.

- Syyskauden osallistumisen Liperin kunnan ryhmiin voi perua syyskuun loppuun mennessä ja kevätkauden osalta tammikuun loppuun mennessä.
- Syyskauden osallistumismaksujen laskutus lokakuussa, kevätkauden laskutus helmimaalikuussa.

- Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, jonotusjärjestelmää ei ole. Vapautuvista peruutuspaikoista ja kevätkauden vapaista paikoista ilmoitetaan Liperin kunnan verkkosivuilla [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat) sekä vapaa-aikapalveluiden somekanavissa.
- Vapaita paikkoja voi myös tiedustella terveysliikunnanohjaaja Mira Kostamolta, p. 040 582 6726, [mira.kostamo@edu.liperi.fi](mailto:mira.kostamo@edu.liperi.fi)

**Muiden ryhmien mahdolliset ilmoittautumisohjeet näet jokaisen ryhmän tietojen kohdalta.**

## LIIKUNTAPAIKKOJEN OSOITTEET

**Kuntokeskus Energy, Ylämylly**  
Rännitie 3, Ylämylly

**Jyrin kuntosali**  
Patteristontie 12 b, Ylämylly

**Liperin koulukeskus**  
Koulutie 2, Liperi

**Liperin Kyläsali**  
Koulutie 2, Liperi

**Liperin Yhteisöotalo**  
Opintie 2, Liperi

**Liprakan uimahalli ja kuntosali**  
Silmutie 11, Käsämä

**Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö**  
Patteristontie 12 e, Ylämylly

**Ylämyllyn seurakuntatalo**  
Katajakuja 1, Ylämylly



## LIPERI, KUNNAN RYHMÄT

### VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE LIPERI

**Tiistai klo 7–8**

**Keskiviikko klo 12–13**

**Perjantai klo 7–8**

Liperin Kyläsali

3.9.–13.12.2024

7.1.–18.6.2025

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua, vertaisohjaaja paikalla. Maksuton, ei ilmoittautumista.

Vastuuhenkilöt: Pertti Puustinen (tiistai ja perjantai), Pirkko Lyytinen ja Kalevi Leppänen (keskiviikko).

Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: Mira Kostamo, p. 040 582 6726

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)

### TEHOA TUOLISTA LIPERI

**Torstai klo 12–12.45**

Liperin Yhteisötalon liikuntasali

5.9.–12.12.2024 (ei viikolla 42)

9.1.–24.4.2025 (ei viikolla 10)

Tuolijumppa on helppoa perusjumppaa tuolissa istuen ja välillä seisten tuolista tukea ottaen.

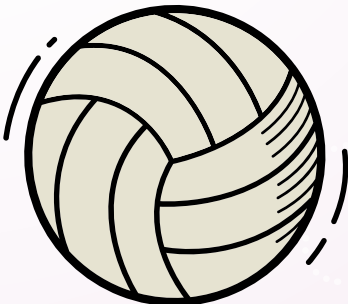
Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Soveltuu myös aloittelijoille sekä tuki- ja liikuntaelinongelmallisille. Ryhmässä on 20 paikkaa.

Maksu: 32 €/kausi

Ohjaaja: Mira Kostamo

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)



## LIPERI, MUUT RYHMÄT

### TOUHUTENAVALT

**Maanantai klo 18–19**

Liperin koulukeskus, iso sali

9.9.2024 alkaen

Liikuntaleikkiryhmä 3–7-vuotiaille lapsille.

Ilmoittautuminen salilla ohjaajalle ryhmän alkaessa.

Maksu: syys+kevätkausi 40 €, yksi kausi (syksy tai kevät) 30 €, kertamaksu 5 €. Sisarusalennus -5 €.

Järjestäjä: LiVLi - Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 [www.liperinnaisvoimistelijat.fi](http://www.liperinnaisvoimistelijat.fi)

📘 Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

### KUNTOPIIRI

**Maanantai klo 18–19**

Liperin koulukeskus, pieni sali

9.9.2024 alkaen

Monipuolista treeniä koko keholle.

Ilmoittautuminen salilla ohjaajalle ryhmän alkaessa.

Maksu: syys+kevätkausi 70 €, yksi kausi (syksy tai kevät) 45 €, kertamaksu 5 €.

Järjestäjä: LiVLi - Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 [www.liperinnaisvoimistelijat.fi](http://www.liperinnaisvoimistelijat.fi)

📘 Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

### KAHVAKUULA

**Tiistai klo 17.30–18.30**

Liperin koulukeskus, pieni sali

10.9.2024 alkaen

Monipuolista treeniä koko keholle.

Ilmoittautuminen salilla ohjaajalle ryhmän alkaessa.

Maksu: syys+kevätkausi 70 €, yksi kausi (syksy tai kevät) 45 €, kertamaksu 5 €.

Järjestäjä: LiVLi - Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 [www.liperinnaisvoimistelijat.fi](http://www.liperinnaisvoimistelijat.fi)

📘 Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

---

## LAVATANSSIN JATKO/ KONKARIT

---


### Tiistai klo 18.45–20.45

Liperin koulukeskus, pieni sali  
10.9.2024 alkaen  
Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 55 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 35 €/kausi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat  
Lisätietoja: Pirjo Kettunen  
kia.mummi@gmail.com,  
p. 040 764 6607

 [www.lilat.com](http://www.lilat.com)

 Liperin Lavatanssijat - LiLat ry

---

## PHYSIOPILATES

---

### Keskiviikko klo 15–16

Liperin Yhteisötalon liikuntasali  
Syyskausi 4.9.2024 alkaen (vähintään 10 kertaa)  
Kevätkausi 8.1.2025 alkaen (vähintään 10 kertaa)


PhysioPilates on pilatesharjoittelua, johon yhdistyy fysioterapeuttinen osaaminen. Se on mm. kehon hallinnan harjoittelua ja kehon syvien lihasten vahvistamista. Sopii kaikille, on turvallista ja tehokasta.

Ryhmä on tarkoitettu Liperin Sydänyhdistyksen jäsenille ja jäseniksi liittyville (vuoden jäsenmaksu maksettu). PhysioPilates -ryhmä toteutuu, jos etukäteen ryhmään ilmoittautuneita on vähintään 15 henkilöä. Varustuksena joustava asu, jumppamatto tai muu alusta ja juomapullo. Sitovat ilmoittautumiset 20.8.2024 mennessä: Maritta Varis, p. 041 430 4040, maritta@varikset.fi

Maksu: Osallistuja maksaa heti ilmoittautumisensa jälkeen 15 €/kausi Liperin Sydänyhdistyksen tilille FI04 5518 0320 0073 58, viitenumero 1326.

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

 [sydan.fi/liperi](http://sydan.fi/liperi)

 Liperin Sydänyhdistys ry

---

## SENIORITANSSIT

---

### Keskiviikko klo 17–18.30

Liperin Yhteisötalon liikuntasali  
4.9.2024 alkaen  
Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 55 €/kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 35 €/kausi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat  
Lisätietoja: Pirjo Kettunen  
kia.mummi@gmail.com,  
p. 040 764 6607

 [www.lilat.com](http://www.lilat.com)

 Liperin Lavatanssijat - LiLat ry

---

## LAVATANSSIN ALKEET

---

### Keskiviikko klo 18.45–20.15

Liperin Yhteisötalon liikuntasali  
4.9.2024 alkaen  
Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 55 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 35 €/kausi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat  
Lisätietoja: Pirjo Kettunen  
kia.mummi@gmail.com, p. 040 764 6607

 [www.lilat.com](http://www.lilat.com)

 Liperin Lavatanssijat - LiLat ry

---

## VAPAAT LAVATANSSIHARJOITUKSET

---

### Keskiviikko klo 20.15–21

Liperin Yhteisötalon liikuntasali  
4.9.2024 alkaen  
Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 55 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja opiskelijat 35 €/kausi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat  
Lisätietoja: Pirjo Kettunen  
kia.mummi@gmail.com, p. 040 764 6607

 [www.lilat.com](http://www.lilat.com)

 Liperin Lavatanssijat - LiLat ry

## TEHOTREENI

### Torstai klo 18–19

Liperin koulukeskus, pieni sali  
12.9.2024 alkaen

Hikisen hauskaa huhkimista. Ilmoittautuminen salilla ohjaajalle ryhmän alkaessa.  
Maksu: syys+kevätkausi 70 €, yksi kausi (syksy tai kevät) 45 €, kertamaksu 5 €.

Järjestäjä: LiVLi - Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 [www.liperinnaisvoimistelijat.fi](http://www.liperinnaisvoimistelijat.fi)

📍 Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

## KEHONHUOLTO

### Torstai klo 19–20

Liperin koulukeskus, pieni sali  
12.9.2024 alkaen

Liikkuvuutta, venyttely, kehoa kuunnellen.  
Ilmoittautuminen salilla ohjaajalle ryhmän alkaessa.

Maksu: syys+kevätkausi 70 €, yksi kausi (syksy tai kevät) 45 €, kertamaksu 5 €.

Järjestäjä: LiVLi - Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 [www.liperinnaisvoimistelijat.fi](http://www.liperinnaisvoimistelijat.fi)

📍 Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

## HATHAJOOGA

### Torstai klo 18–19.30

Liperin Yhteisötalon liikuntasali  
5.9.–28.11.2024 (12 kertaa)

Tunneilla teemme rauhallisia liikkeitä ja venytyksiä. Tietoinen rentoutus, luonnollisen hengityksen seuraaminen ja hiljaisuuden kokeminen syventävät harjoituksen vaikutusta. Varaa mukaan matto, tyyny, viltti ja joustava asu.

Maksu: jäseniltä 50 € ja ei jäseniltä 60 €  
Järjestäjä: Joensuun seudun joogayhdistys ry  
Lisätietoja ja ilmoittautumiset ohjaajalle:  
[maarit.tuomikko@outlook.com](mailto:maarit.tuomikko@outlook.com), p. 040 717 7577

🌐 [www.joensuunjooga.fi](http://www.joensuunjooga.fi)

## OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

### Perjantai klo 10–11

Liperin Kyläsali  
13.9.2024–13.12.2024 (ei viikolla 42)  
10.1.2025–4.4.2025 (ei viikolla 10)

Ryhmä on tarkoitettu Liperin Sydänyhdistyksen jäsenille ja jäseniksi liittyville (vuoden jäsenmaksu maksettu). Ohjattu kuntosaliryhmä toteutuu, jos etukäteen ryhmään ilmoittautuneita on vähintään 16 henkilöä. Sitovat ilmoittautumiset 31.8.2024 mennessä: Kirsti Luukkainen, p. 045 132 8801, [kirstiluukkainen@hotmail.com](mailto:kirstiluukkainen@hotmail.com)

Maksu: Osallistuja maksaa heti ilmoittautumisensa jälkeen 40 €/kausi Liperin Sydänyhdistyksen tilille FI04 5518 0320 0073 58, viitenumero 1339.

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 [sydan.fi/liperi](http://sydan.fi/liperi)

📍 Liperin Sydänyhdistys ry

## YINJOOGA

### Sunnuntai klo 17.30–19

Liperin Yhteisötalon liikuntasali  
22.9.- 1.12.2024 (8 kertaa)

Yinjooga rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Tunnilla teemme lempeitä, rauhallisia ja pitkäkestoisia asentoja hyödyntäen jooga-välineitä. Yinjooga parantaa aineenvaihduntaa, venyttää sidekudosta tuoden kehoon lisää tilaa ja palauttaen niveliin liikkuvuutta. Tunnin tarkoitus on päästää irti kaikesta suorittamisesta ja pinnistelystä. Varaa mukaan matto, tyynyjä, viltti ja joustava asu.

Maksu: kausimaksu 60 €, kertamaksu 10 €  
Järjestäjä: Joensuun seudun joogayhdistys ry

Lisätietoja ja ilmoittautumiset ohjaajalle:  
[maarit.tuomikko@outlook.com](mailto:maarit.tuomikko@outlook.com), p. 040 717 7577

🌐 [www.joensuunjooga.fi](http://www.joensuunjooga.fi)

# YLÄMYLLY, KUNNAN RYHMÄT

## TEHOA TUOLISTA YLÄMYLLY

### **Maanantai klo 15.15–16**

Ylämyllyn seurakuntatalo

2.9.–9.12.2024 (ei viikolla 42)

13.1.–14.4.2025 (ei viikolla 10)

Tuolijumppa on helppoa perusjumppaa tuolissa istuen ja välillä seisten tuolista tukea ottaen.

Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Soveltuu myös aloittelijoille sekä tuki- ja liikuntaelinongelmaisille. Ei ilmoittautumista!

Maksu: maksuton

Ohjaaja: Mira Kostamo

Järjestäjä: Liperin kunta ja Liperin seurakunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)

## VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE JYRI

### **Torstai klo 10–11**

Jyryn kuntosali

5.9.–12.12.2024

9.1.–19.6.2025

Vertaisohjaajien johdolla yhteiset alkulämmittelyt ja kiertoharjoittelua kuntosalilaitteissa. Maksuton, ei ilmoittautumista.

Vastuuhenkilö: Tuula Mustonen ja Riitta Räisänen

Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: Mira Kostamo, 040 582 6726

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)



## XXL-KUNTOSALICIRCUIT

### **Torstai klo 17–18**

Jyryn kuntosali

5.9.–12.12.2024 (ei viikolla 42)

9.1.–24.4.2025 (ei viikolla 10)

Aloittelijalle ja ylipainoiselle soveltuva monipuolinen kuntosalitreeni. Tunnilla opetellaan turvalliset ja tehokkaat, koko kehoa kuormittavat liikkeet, unohtamatta hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia liikkeitä. Ryhmässä on 8 paikkaa.

Maksu: 42 €/kausi

Ohjaaja: Mira Kostamo

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)

## KUNTOSALISTARTTI

### **Torstai klo 18.15–19.15**

Jyryn kuntosali

5.9.–10.10.2024

24.10.–28.11.2024

16.1.–20.2.2025

13.3.–17.4.2025

Aloittelijalle soveltuva monipuolinen 6 kerran kuntosalitreeni, 2 aloitusta syksyllä ja 2 keväällä. Tunneilla tehdään tehokas koko vartaloa kuormittava treeni sekä tutustutaan kuntosalilaitteisiin ja erilaisiin vapailla painoilla ja kehonpainolla tehtäviin liikkeisiin. Tavoitteena on, että kuuden ohjatun kerran jälkeen pystyt jatkamaan kuntosaliharjoittelua itsenäisesti. Ryhmässä on 8 paikkaa.

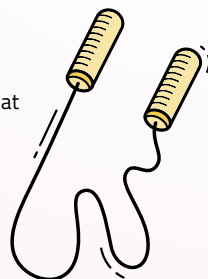
Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen ryhmän aloitusta suoraan terveystieteiden ohjaajalle [mira.kostamo@edu.liperi.fi](mailto:mira.kostamo@edu.liperi.fi)

Maksu: 18 € / 6 kertaa

Ohjaaja: Mira Kostamo

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)



# YHDISTYKSET

## TOUHUTENA VAT

### Tiistai klo 18–19

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, punainen sali  
10.9.2024 alkaen

Liikuntaleikkiryhmä 3–7-vuotiaille lapsille.  
Ilmoittautuminen salilla ohjaajalle ryhmän  
alkaessa.

Maksu: syys-kevätkausi 40 €, yksi kausi (syksy tai  
kevät) 30 €, kertamaksu 5 €. Sisarusalennus -5 €.

🌐 [www.liperinnaisvoimistelijat.fi](http://www.liperinnaisvoimistelijat.fi)

📌 Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

## OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ

### Torstai klo 10–11

Kuntokeskus Energy

12.9.–28.11.2024

9.1.–27.3.2025

Ryhmä on tarkoitettu Liperin Sydänyhdistyksen  
jäsenille ja jäseniksi liittyville (vuoden jäsenmaksu  
maksettu). Ohjattu kuntosaliryhmä toteutuu, jos  
etukäteen ryhmään ilmoittautuneita on vähintään  
16 henkilöä, jotka suorittavat koko kauden  
osallistumismaksun 50 €/henkilö ensimmäisellä  
kokoontumiskerralla Kuntokeskus Energylle.

Ohjattu kuntosaliryhmä sisältää ohjatun  
alkuverryttelyn, ohjatun kuntosaliharjoittelun  
ja lyhyen ohjatun loppuverryttelyn. Voi myös  
jäää treenaamaan kuntosalille ohjatun ryhmän  
jälkeen samaan hintaan. Sitovat ilmoittautumiset  
27.8.2024 mennessä: Maritta Varis,  
p. 041 430 4040, maritta@varikset.fi

Maksu: Osallistuja maksaa ensimmäisellä  
kokoontumiskerralla Energylle 50 €/kausi  
(osallistujia oltava vähintään 16 henkilöä),  
jäsenkortti esitettävä.

Järjestäjä: Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 [sydan.fi/liperi](http://sydan.fi/liperi)

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

## LAVATANSIN ALKEISJATKO

### Sunnuntai klo 15–17

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali

8.9.2024 alkaen

Ilmoittautuminen kurssin alussa paikan päällä.

Maksu: 55 €/ kausi, eläkeläiset, työttömät ja  
opiskelijat 35 €/kausi

Järjestäjä: Liperin Lavatanssijat

Lisätietoja: Pirjo Kettunen

[kia.mummi@gmail.com](mailto:kia.mummi@gmail.com), p. 040 764 6607

🌐 [www.lilat.com](http://www.lilat.com)

📌 Liperin Lavatanssijat - LiLat ry



# Liprakka



## LIPRAKKA

### Allasliikunta-info

Liprakan uimahallin allasliikuntaryhmissä maksettavan ryhmämaksun lisäksi osallistuja hankkii henkilökohtaisen kulkukortin tai pin-koodilla varustetun kertalipun Liprakkaan.

Liprakan uimahalliin voi hankkia kertalippuja tai ladata 10 kerran tai 30 kerran sarjakortin Liperin kunnan palvelupisteellä ja Käsämän Teboiilla. Ladattavalle kortille voi ostaa käyntikertoja myös Liprakan verkkokaupassa. Lisätiedot osoitteessa

🌐 [www.liperi.fi/uimahalli](http://www.liperi.fi/uimahalli)

## LIPRAKKA, KUNNAN RYHMÄT

### VETREYTTÄ VEDESTÄ

#### **Maanantai klo 12.30–13.10**

Liprakka

2.9.–9.12.2024 (ei viikolla 42)

13.1.–14.4.2025 (ei viikolla 10)

Ryhmä soveltuu henkilöille, jotka haluavat aloittaa vesiliikunnan kevyemmin. Tunnit rakentuvat alku- lämmittelystä, kevyestä harjoitteluosuudesta ja loppuverryttelystä. Harjoittelua tehdään erilaisilla välineillä ja ilman, veden vastusta hyödyntäen altaan matalassa päässä.

Vesijumppa on nivelistävällistä liikuntaa, joka kohentaa tehokkaasti kehonhallintaa, lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Ryhmässä on 30 paikkaa.

Maksu: 32 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Mira Kostamo

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)

## VOIMAA VEDESTÄ

### Maanantai klo 13.20–14

Liprakk

2.9.–9.12.2024 (ei viikolla 42)

13.1.–14.4.2025 (ei viikolla 10)

Ryhmä soveltuu henkilöille, joilla on jo kokemusta vesiliikunnasta ja haluaa harjoittelusta tehokkaamman. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään tehokas osuus lihaskuntoliikkeitä ja sykkeenkohotusta välineillä tai ilman veden vastusta hyödyntäen altaan matalassa päässä. Tunnin rasitustasoa on helppo säädellä itselle sopivaksi. Ryhmässä on 30 paikkaa.

Maksu: 32 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Mira Kostamo

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)

## LASTEN UINTIKERHO

### Maanantai klo 18.15–19

Liprakk

2.9.–28.10.2024 (ei viikoilla 38, 39 ja 42)

13.1.–17.2.2025

Uintikerho on tarkoitettu 8–12-vuotiaille uimataitoisille ja uimisesta kiinnostuneille lapsille. Uintikerhossa pidetään hauskaa leikkien ja pelaillen, tutustutaan vesipelastustaitoihin ja harjoitellaan erilaisia uintitekniikoita. Kerhossa ei suoriteta uintimerkkejä. Kerhoon osallistumisen vaatimuksena on yhtäjaksoinen 25 metrin uimataito. Harjoittelu tapahtuu pääosin isossa altaassa, jonka syvyys on 1,2–1,7 metriä.

Ilmoittautuminen syyskaudelle avautuu 12.8. klo 12. Kevätkauden ilmoittautumisesta tiedotetaan myöhemmin. Ilmoittautuminen osoitteessa [www.nuortenliperi.fi](http://www.nuortenliperi.fi). Ryhmässä on 10 paikkaa.

Maksu: 18 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Riikka Nuutinen

Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: Vastaava uimaopettaja/-valvoja Riikka Nuutinen [riikka.nuutinen@liperi.fi](mailto:riikka.nuutinen@liperi.fi) tai p. 050 435 7025

Nuorten Liperi -sivuston käytössä ja teknisissä asioissa opastaa vapaa-aikaohjaaja Anni Kärjä [anni.karja@edu.liperi.fi](mailto:anni.karja@edu.liperi.fi) tai p. 050 421 7893

## LASTEN JA NUORTEN TEKNIKKAKURSSI

### Maanantai klo 18.15–19

Liprakk

4.11.–9.12.2024

10.3.–14.4.2025

Tekniikkakurssi on tarkoitettu 10–14-vuotiaille uimataitoisille ja uimataidon kehittämisestä kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Kurssilla keskitytään harjoittelemaan vapaauintin, rintauinnin ja selkäuinnin tekniikoita ja pidetään myös hauskaa peleihin ja leikeihin. Kurssille osallistumisen vaatimuksena on yhtäjaksoinen 50 metrin uimataito. Harjoittelu tapahtuu isossa altaassa, jonka syvyys on 1,2–1,7 metriä.

Ilmoittautuminen syyskaudelle avautuu 12.8. klo 12. Kevätkauden ilmoittautumisesta tiedotetaan myöhemmin. Ilmoittautuminen osoitteessa [www.nuortenliperi.fi](http://www.nuortenliperi.fi). Ryhmässä on 10 paikkaa.

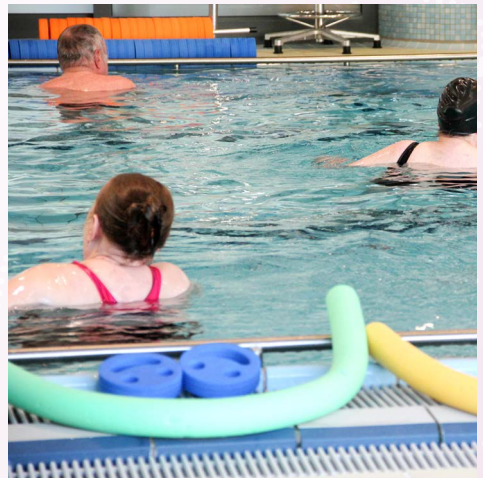
Maksu: 18 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Riikka Nuutinen

Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: Vastaava uimaopettaja/-valvoja Riikka Nuutinen [riikka.nuutinen@liperi.fi](mailto:riikka.nuutinen@liperi.fi) tai p. 050 435 7025

Nuorten Liperi -sivuston käytössä ja teknisissä asioissa opastaa vapaa-aikaohjaaja Anni Kärjä [anni.karja@edu.liperi.fi](mailto:anni.karja@edu.liperi.fi) tai p. 050 421 7893



## AIKUISTEN ALKEISKURSSI

### Maanantai klo 19–19.45

Liprakkka

2.9.–28.10.2024 (ei viikoilla 38, 39 ja 42)

13.1.–17.2.2025

Alkeiskurssi on tarkoitettu uimataitoisille aikuisille, jotka haluavat kehittää uinti-tekniikkaansa. Kurssilla harjoitellaan pääasiassa vapaauinnin ja rintauinnin tekniikoiden perusteita ja haetaan varmuutta uintiin. Kurssille osallistumisen vaatimuksena on 25 metrin uimataito. Harjoittelu tapahtuu isossa altaassa, jonka syvyys on 1,2–1,7 metriä.

Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen ryhmän aloitusta suoraan vastaavalle uimaopettaja/-valvoja Riikka Nuutiselle, riikka.nuutinen@liperi.fi tai p. 050 435 7025. Ryhmässä on 10 paikkaa. Maksu: 18 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Riikka Nuutinen  
Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: vastaava uimaopettaja/-valvoja Riikka Nuutinen, riikka.nuutinen@liperi.fi tai p. 050 435 7025.

## AIKUISTEN JATKOKURSSI

### Maanantai klo 19–19.45

Liprakkka

4.11.–9.12.2024

10.3.–14.4.2025

Jatkokurssi on tarkoitettu uimataidon omaaville aikuisille, jotka haluavat syventää uinnin tekniikkaa ja opetella uimaan taloudellisemmin, loistava esim. kuntouimareille. Kurssilla harjoitellaan pääasiassa vapaauinnin ja rintauinnin tekniikoita. Kurssille osallistumisen vaatimuksena on yhtäjaksoinen 50 metrin uimataito. Harjoittelu tapahtuu isossa altaassa, jonka syvyys on 1,2–1,7 metriä.

Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen ryhmän aloitusta suoraan vastaavalle uimaopettaja/-valvoja Riikka Nuutiselle, riikka.nuutinen@liperi.fi tai p. 050 435 7025. Ryhmässä on 10 paikkaa.

Maksu: 18 €/kausi + uintimaksu

Ohjaaja: Riikka Nuutinen  
Järjestäjä: Liperin kunta

Lisätietoja: vastaava uimaopettaja/-valvoja Riikka Nuutinen, riikka.nuutinen@liperi.fi tai p. 050 435 7025.





## ALLASTREENI

### Lauantai klo 11.15–11.55

Liprakka

7.9.–14.12.2024 (ei viikolla 42)

11.1.–31.5.2025 (ei viikolla 10)

Matalan kynnyksen allasliikuntaa veden vastusta ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Vesijumppa on nivelistävällistä liikuntaa, joka kohentaa tehokkaasti keuhko- ja lihaskuntaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa. Tunnin rasiustasoa on helppo säädellä itse oman kunnon mukaiseksi. Ei ilmoittautumista!

Maksu: uintimaksu

Ohjaaja: Liprakan uinninvalvojat

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)

## MATALAN KYNNYKSEN KUNTOSALICIRCUIT

### Perjantai klo 14–15

Liprakan kuntosali

6.9.–13.12.2024 (ei viikolla 42)

10.1.–25.4.2025 (ei viikolla 10)

Matalan kynnyksen kuntosali sopii aloittelijoille eikä vaadi aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Ryhmässä kuormitetaan kokonaisvaltaisesti koko kehoa ja hengitys- ja verenkiertoelimestöä sekä ylläpidetään lihasvoimaa. Kauden aikana tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön unohtamatta liikkeiden oikeaoppista tekniikkaa. Tunnit koostuvat alkulämmittelystä, lihaskuntoosuudesta sekä lyhyestä loppujäähdyttelystä. Ryhmässä on 16 paikkaa.

Maksu: 42 €/kausi

Ohjaajat: Anne-Mari Lyhykäinen ja

Riikka Nuutinen

Järjestäjä: Liperin kunta

🌐 [www.liperi.fi/liikuntaryhmat](http://www.liperi.fi/liikuntaryhmat)

## LIPRAKKA, YHDISTYKSET

### SYDÄNALLASJUMPPA

#### Tiistai klo 12–13

Liprakka

Syyskausi 10.9.2024 alkaen

(vähintään 12 kertaa, ei viikolla 42)

Kevätkausi 7.1.2025 alkaen

(vähintään 12 kertaa, ei viikolla 10)

Sydänallasjumppa on tarkoitettu Liperin Sydän-yhdistyksen ko. vuoden jäsenmaksun maksaneille jäsenille. Ohjattu allasjumppa kestää 40 min/kerta. Allasjumpan jälkeen voi jäädä uimaan. Aikaa on käytettävissä yhteensä 2 tuntia.

Sydänallasjumpparyhmään otetaan osallistujat ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen 12.–16.8.2024 Pirkko Mutaselle, p. 040 751 7948, [pirkko.s.mutanen@gmail.com](mailto:pirkko.s.mutanen@gmail.com)

Maksu: Allasjumppaan osallistuja maksaa heti ilmoittautumisensa jälkeen 25 €/kausi Liperin Sydän-yhdistyksen tilille FI04 5518 0320 0073 58, viitenumero 1300. Lisäksi osallistuja maksaa Liprakan uintimaksun.

Järjestäjä: Liperin Sydän-yhdistys ry

🌐 [sydan.fi/liperi](http://sydan.fi/liperi)

📘 Liperin Sydän-yhdistys ry

### ALLASJUMPPA

#### Torstai klo 16.30–17.30

Liprakka

5.9.–12.12.2024 (ei viikolla 42)

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys järjestää

Liprakassa ohjattua allasjumppaa. Jumppaajille käytössä kaksi rataa.

Ennakoilmoittautuminen [p-kselka@hotmail.fi](mailto:p-kselka@hotmail.fi) 30.8.2024 mennessä. Ryhmään mahtuu enintään 20 osallistujaa.

Maksu: Jäsenet 42 €/kausi + uintimaksu, ei jäsenet 52 €/kausi + uintimaksu

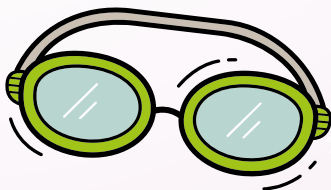
Ohjaaja: Fysioterapia Monosen fysioterapeutit

Järjestäjä: Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry

Lisätietoja: pj. Sirpa Moilanen, p. 050 322 4767

🌐 [www.pkselka.fi](http://www.pkselka.fi)

📘 Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys



# MUISTA MYÖS NÄMÄ!

## JOENSUUN SEUDUN KANSALAIPOISTO

Kansalaisopisto tarjoaa Liperin alueella allasryhmiä, kuntoliikuntaa, kehonhuollon ryhmiä, äitiysliikuntaa, seniори- ja soveltavan liikunnan ryhmiä, pilateta, joogaa, tanssia sekä kuntosalija toiminnallisen harjoittelun kursseja.

Kurssit löytyvät osoitteesta

🌐 [uusi.opistopalvelut.fi/joensuu](http://uusi.opistopalvelut.fi/joensuu)

Ilmoittautuminen alkaa to 8.8.2024 klo 7 verkossa sekä p. 013 337 5929.

## KESKI-KARJALAN MUSIIKKIOPISTO

Keski-Karjalan musiikkiopisto tarjoaa taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän sekä tanssin perusopetusta Heinäveden, Kiteen, Liperin, Outokummun, Polvijärven, Rääkkylän ja Tohmajärven kuntien alueella. Musiikkiopistolla ei ole ikärajoja tai pääsykokeita ja opintoihin voi hakea ympäri vuoden.

🌐 [kkmo.fi](http://kkmo.fi)

📌 Keski-Karjalan musiikkiopisto

## YHDISTYKSET

Katso harrastusmahdollisuudet. s. 31

**LIIKU JA OPI VUTTA!**





# JUMPPAA JOKAISELLE PÄIVÄLLE

## MAANANTAI

12.30–13.10

### VETREYTTÄ VEDESTÄ

Liperin kunta • Liprakka

13.20–14

### VOIMAA VEDESTÄ

Liperin kunta • Liprakka

15.15–16

### TEHOA TUULISTA

Liperin kunta ja Liperin seurakunta  
• Ylämyllyn seurakuntatalo

18–19

### TOUHUTENAVAL

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry  
• Liperin koulukeskus, iso sali

18–19

### KUNTOPIIRI

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry  
• Liperin koulukeskus, pieni sali

18.15–19

### LASTEN UINTIKERHO

Liperin kunta • Liprakka

18.15–19

### LASTEN JA NUORTEN TEKNIKKAKURSSI

Liperin kunta • Liprakka

19–19.45

### AIKUISTEN ALKEISKURSSI

Liperin kunta • Liprakka

19–19.45

### AIKUISTEN JATKOKURSSI

Liperin kunta • Liprakka

## TIISTAI

7–8

### VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE

Liperin kunta • Liperin Kyläsali

12–13

### SYDÄNALLASJUMPPA

Liperin Sydänyhdistys ry • Liprakka

17.30–18.30

### KAHVAKUULA

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry  
• Liperin koulukeskus, pieni sali

18–19

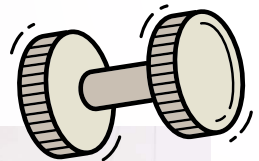
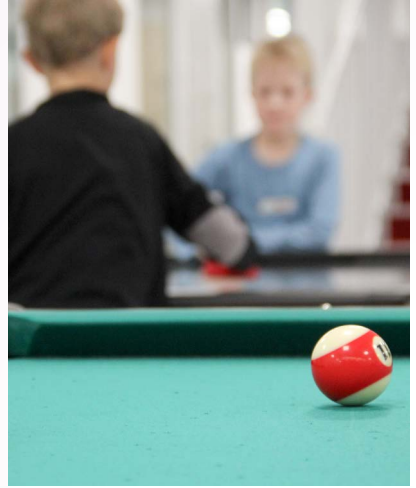
### TOUHUTENAVAL

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry  
• Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö,  
punainen sali

18.45–20.45

### LAVATANSSIN JATKO/ KONKARIT

Liperin Lavatanssijat •  
Liperin koulukeskus, pieni sali



## KESKIVIikko

- 12–13**      **VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE**  
Liperin kunta ▪ Liperin Kyläsali
- 15–16**      **PHYSIOPILATES**  
Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Liperin Yhteisötao
- 17–18.30**      **SENIORITANSSIT**  
Liperin Lavatanssijat ▪ Liperin Yhteisötao
- 18.45–20.15**      **LAVATANSSIN ALKEET**  
Liperin Lavatanssijat ▪ Liperin Yhteisötao
- 20.15–21**      **VAPAAT LAVATANSSIHARJOITUKSET**  
Liperin Lavatanssijat ▪ Liperin Yhteisötao

## TORSTAI

- 10–11**      **VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE**  
Liperin kunta ▪ Jyrin kuntosali
- 10–11**      **OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ**  
Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Kuntokeskus Energy
- 12–12.45**      **TEHOA TUOLISTA**  
Liperin kunta ▪ Liperin Yhteisötao
- 16.30–17.30**      **ALLASJUMPPA**  
Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry ▪ Liprakka
- 17–18**      **XXL-KUNTOSALICIRCUIT**  
Liperin kunta ▪ Jyrin kuntosali
- 18.15–19.15**      **KUNTOSALISTARTTI**  
Liperin kunta ▪ Jyrin kuntosali
- 18–19**      **TEHOTRENI**  
Liperin Voimistelu ja Liikunta ▪ Liperin koulukeskus, pieni sali
- 19–20**      **KEHONHUOLTO**  
Liperin Voimistelu ja Liikunta ry ▪ Liperin koulukeskus, pieni sali
- 18–19.30**      **HATHAJOOGA**  
Joensuun seudun joogayhdistys ry ▪ Liperin Yhteisötao



## PERJANTAI

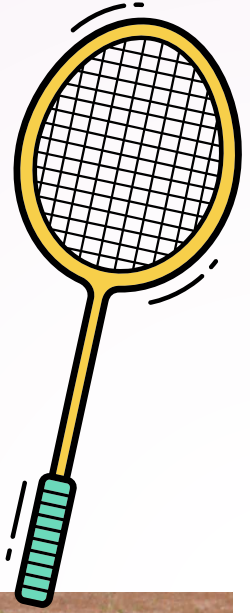
- 7-8** **VERTAISOHJATTU KUNTOSALIVUORO SENIOREILLE**  
Liperin kunta ▪ Liperin Kyläsali
- 10-11** **OHJATTU KUNTOSALIRYHMÄ**  
Liperin Sydänyhdistys ry ▪ Liperin Kyläsali
- 14-15** **MATALAN KYNNYKSEN KUNTOSALICIRCUIT**  
Liperin kunta ▪ Liprakka

## LAUANTAI

- 11.15-11.55** **ALLASTREENI**  
Liperin kunta ▪ Liprakka

## SUNNUNTAI

- 15-17** **LAVATANSIN ALKEISJATKO**  
Liperin Lavatanssijat ▪ Ylämyllyn koulu,  
Paloaukean yksikkö, keltainen sali
- 17.30-19** **YINJOOGA**  
Joensuun seudun joogayhdistys ry ▪ Liperin Yhteisöotalo



# HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA

## LIIKUNTA

### AMPUMAUHEILU

Liperin Reserviupseerit ry  
🌐 karjalanpojat.fi

### AVANTOUINTI

Liperin Pulikoijat ry  
🌐 www.liperinpulikoijat.fi  
📘 Liperin Pulikoijat  
📍 liperinpulikoijatry

Vaivion Tarmo ry  
🌐 vaivio.weebly.com

### BOCCIA

Viinijärven Eläkkeensaajat ry  
🌐 viinijarven.elakkeensaajat.fi

### FUTSAL

Ylämyllyn Yllätys ry  
🌐 yly.fi  
📘 Ylämyllyn Yllätys

### HEVOSURHEILU

Liperin hevosystäväinseura  
📘 Liperin Hevosystäväinseura

### HIHTOURHEILU

Liperin Hiihtoseura ry  
🌐 liphs.fi  
📘 Liperin Hiihtoseura

### JALKAPALLO

Ylämyllyn Yllätys ry  
🌐 yly.fi  
📘 Ylämyllyn Yllätys

### JOOGA

Joensuun seudun Joogayhdistys ry  
🌐 www.joensuunjooga.fi  
📘 Joensuun seudun joogayhdistys

Joensuun seudun kansalaisopisto  
🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto  
📘 Joensuun seudun kansalaisopisto  
📍 jnskansalaisopisto

### KALASTUS

Liperin Urheilukalastajat ry  
📘 Liperin Urheilukalastajat

### KAMPPAILULAJIT

Jyrin Kamppailukerho ry  
timotolv@gmail.com,  
p. 050 521 5363

Liperin Taimi Paini ry  
🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com  
📘 Liperin Taimi Paini ry

Joen Yawara  
🌐 Joen Yawara  
📘 Joen Yawara ry

### KAUKALOPALLO

Sulkaman Kipinä ry  
🌐 peda.net/p/SulkamanKipina/  
kipina

### KOIRAUHEILU

Liperin Kennelkerho ry  
🌐 liperin-kennelkerho.webnode.fi  
📘 Liperin Kennelkerho

Liperin hevosystäväinseura,  
vinttikoirarata  
📘 Liperin Hevosystäväinseura

Joensuun Agilityurheilijat ry  
🌐 sites.google.com/view/  
joensuunagilityurheilijat  
📘 Joensuun Agilityurheilijat  
📍 joensuunagilityurheilijat

### KUNTOLIIKUNTA

Honkalammen Nuorisoseura ry.  
🌐 honkalammennuorisoseura.fi  
📘 Honkalammen Nuorisoseura ry

Joensuun seudun kansalaisopisto  
🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto  
📘 Joensuun seudun kansalaisopisto  
📍 jnskansalaisopisto

Liperin Hiihtoseura ry  
🌐 liphs.fi  
📘 Liperin Hiihtoseura

Liperin kunta  
🌐 liperi.fi/ohjattu-liikunta

Liperin kuntosalit  
Kts s. 10


Liperin Moo Do ry  
📘 Liperin Moo Do ry


Liperin Sydänyhdistys ry  
🌐 sydan.fi/liperi  
📘 Liperin Sydänyhdistys ry

Liperin Taimi Suunnistus ry  
🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/  
suunnistus-ry  
📘 Liperin Taimi Suunnistus ry

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry  
🌐 liperinnaisvoimistelijat.fi  
📘 Liperin Voimistelu ja Liikunta

Liperi Volley ry


 Liperi Volley


 liperivolley

Roukalahten Kivekkäät ry


 roukalahti.fi/kivekkaat

SBS Jekku ry


 SBS Jekku

 SBS Jekku

Sulkaman Kipinä ry


 peda.net/p/SulkamanKipina


Vaivion Tarmo ry

 vaivio.weebly.com/


vaivion-tarmo-ry

Viinijärven Naisvoimistelijat ry

 viinijarvennaisvoimistelijat.fi


 Viinijärven Naisvoimistelijat

Viinijärven Eläkkeensaajat ry

 viinijarven.elakkeensaajat.fi

Ylämyllyn Yllätys ry

 yly.fi

 Ylämyllyn Yllätys


---


## LENTOPALLO

Ikiliikkuajat


Kalevi Leppänen, p. 050 340 4580

Liperin Sydänyhdistys ry


 sydan.fi/liperi

 Liperin Sydänyhdistys ry


Liperin Taimi ry/ Lentopallojaosto


 liperintaimi.sporttisaitti.com/

lentopallo

 Liperin Taimi

Liperi Volley ry

 Liperi Volley

 liperivolley


---

## LASTEN LIIKUNTALEIKKI


Liperin Taimi ry/ Lentopallojaosto

 liperintaimi.sporttisaitti.com/

lentopallo

 Liperin Taimi


Liperin Taimi ry/Yleisurheilujaosto

 liperintaimi.sporttisaitti.com/

yleisurheilu

 Liperin Taimi

Liperin Taimi Paini ry


 liperintaimi.sporttisaitti.com/

paini-ry


 Liperin Taimi Paini ry


Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

 liperinnaisvoimistelijat.fi

 Liperin Voimistelu ja Liikunta

Viinijärven Naisvoimistelijat ry

 viinijarvennaisvoimistelijat.fi

 Viinijärven Naisvoimistelijat

Viinijärven Urheilijat ry

 www.viu.fi


 Viinijärven Urheilijat

 viu\_virallinen

---

## METSÄSTYS

Lamminniemen Erä ry

 lamminniemenera.nettisivu.org

Liperin Erämiehet ry

 eramiehet.net


Liperin Riistanhoitoyhdistys ry

 www.liperinrhy.fi


---

## MOOTTORIURHEILU

Liperin Moottorikerho ry

 Liperin Moottorikerho

Joensuun Urheiluautoilijat ry

 joeua.fi

 Joensuun Urheiluautoilijat

---

## PAINI

Liperin Taimi Paini ry

 liperintaimi.sporttisaitti.com/

paini-ry

 Liperin Taimi Paini ry

---


## PERHELIKUNTA


SBS Jekku ry

 SBS Jekku

 SBS Jekku

Viinijärven Naisvoimistelijat ry

 viinijarvennaisvoimistelijat.fi

 Viinijärven Naisvoimistelijat

Ylämyllyn Yllätys ry

 yly.fi

 Ylämyllyn Yllätys

---

## PESÄPALLO

Viinijärven Urheilijat ry

 viu.fi

 Viinijärven Urheilijat

 viu\_virallinen

---

## PILATES

Joensuun seudun kansalaisopisto

 joensuu.fi/kansalaisopisto

 Joensuun seudun


kansalaisopisto

 jnskansalaisopisto

---

## PURJEHDUS

Liperin Pursiseura ry


 liperinpursiseura.fi


---

## RATSASTUS

Liperin Ratsastajat ry

 www.liperinratsastajat.fi

 Liperin ratsastajat

 liperinratsastajatry


---

## RETKEILY

Pohjois-Karjalan Tunturikerho

Kumpe ry

 tunturilat.fi/kerhot/kumpe

 Tunturikerho Kumpe



Honkalammen Nuorisoseura

🌐 honkalammennuorisoseura.fi

📌 Honkalammen Nuorisoseura ry

---

## SALIBANDY

Liperin Moo Do ry

📌 Liperin Moo Do ry

SBS Jekku ry

📌 SBS Jekku

📌 SBS Jekku

---

## SULKAPALLO

Karjalan Sulka

🌐 karjalansulka.nimenhuuto.com

---

## SUUNNISTUS

Liperin Taimi Suunnistus ry

🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/  
suunnistus-ry

📌 Liperin Taimi Suunnistus ry

---

## TANSSI

Honkalammen Nuorisoseura ry

🌐 honkalammennuorisoseura.fi

📌 Honkalammen Nuorisoseura ry

Keski-Karjalan Musiikkiopisto

🌐 kkmo.fi

📌 Keski-Karjalan musiikkiopisto

Liperin Lavatanssijat – Lilat ry

🌐 lilat.com

📌 Liperin Lavatanssijat

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry

🌐 liperinnaisvoimistelijat.fi

📌 Liperin Voimistelu ja Liikunta

---

## TENNIS

Ylämyllyn Tennis ry

🌐 ylamyllyntennis.blogspot.com

📌 Ylämyllyn Tennis

---

## VESILIIKUNTA

Joensuun seudun kansalaisopisto

🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto

📌 Joensuun seudun  
kansalaisopisto

📌 jnskansalaisopisto

Liperin kunta

🌐 liperi.fi/ohjattu-liikunta

Liprakka, Kts. s. 22

🌐 liperi.fi/uimahalli

📌 Liprakka

📌 liprakan\_uimahalli

Liperin Sydänyhdistys ry

🌐 www.sydan.fi/liperi

📌 Liperin Sydänyhdistys ry

Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry

🌐 pkselka.fi

---

## YLEISURHEILU

Liperin Taimi ry/  
Yleisurheilujaosto

🌐 liperintaimi.sporttisaitti.com/  
yleisurheilu

📌 Liperin Taimi

---

## KULTTUURI

---

### KUVATAIDE

Joensuun seudun kansalaisopisto

🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto

📌 Joensuun seudun  
kansalaisopisto

📌 jnskansalaisopisto

Pekkanan kuvataidekoulu

📌 Pekkanan kuvataidekoulu

📌 pekkalan.kuvataidekoulu

---

### KOTISEUTUTYÖ

Liperi-Seura ry

🌐 liperi-seura.fi

📌 Liperin maaseutumuseo  
Tähkä

Komperon kotiseutumuseo

🌐 komperonmuseo.fi

📌 Komperon kotiseutumuseo

---

### KÄDENTÄIDOT

Joensuun seudun kansalaisopisto

🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto

📌 Joensuun seudun  
kansalaisopisto

📌 jnskansalaisopisto

Käsityöyhdistys Lippi ry

📌 Lahjapuoti Lippi

---

### MUSIIKKI, KARAOKE JA KUOROTOIMINTA

Liperin Elämystapahtumat/Cantare

🌐 liperinelamystapahtumat.fi/  
cantare

📌 Liperin elämystapahtumat

Joensuun seudun kansalaisopisto

🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto

📌 Joensuun seudun  
kansalaisopisto

📌 jnskansalaisopisto

Liperin Karaokekerho

Perttu Ikonen, p. 050 341 9647

Keski-Karjalan Musiikkiopisto

🌐 kkmo.fi

📌 Keski-Karjalan musiikkiopisto

Liperin Laulu ry

📌 Liperin Laulu

📌 liperinlaulu

Liperin seurakunta

🌐 liperinseurakunta.fi

Runo- ja laulumaailma ry

📌 Runo- ja laulumaailma

Taipaleen seurakunta

🌐 ort.fi/taipale

## TANSSI

Honkalammen Nuorisoseura ry.  
🌐 honkalammennuorisoseura.fi  
📘 Honkalammen Nuorisoseura ry

Joensuun seudun kansalaisopisto  
🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto  
📘 Joensuun seudun kansalaisopisto  
📷 jnskansalaisopisto

Keski-Karjalan Musiikkiopisto  
🌐 kkmo.fi  
📘 Keski-Karjalan musiikkiopisto

Liperin Lavatanssijat – Lilat ry  
🌐 lilat.com  
📘 Liperin Lavatanssijat

Liperin Voimistelu ja Liikunta ry  
🌐 liperinnaisvoimistelijat.fi  
📘 Liperin Voimistelu ja Liikunta

## TEATTERI JA SIRKUS

Itä-Suomen aluesirkus  
🌐 Sirkuskoulu Sirkus Supiainen  
📘 Supiainen

Joensuun seudun kansalaisopisto  
🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto  
📘 Joensuun seudun kansalaisopisto  
📷 jnskansalaisopisto

Lasten ja nuorten teatteri Forte ry  
lundysheva.natalia@gmail.com  
📘 Teatteri.Forte

Ristin teatteri ry  
🌐 ristinkesäteatteri.fi  
📘 Ristin kesäteatteri

Roukalahden teatteri  
🌐 roukalahti.fi/kesateatteri  
📘 Roukalahden kesäteatteri  
📷 kesateatteriroukalahti

## SANATAIDE

Joensuun seudun kansalaisopisto  
🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto  
📘 Joensuun seudun kansalaisopisto  
📷 jnskansalaisopisto

Sanaratas ry  
🌐 sanaratas.net  
📘 Sanaratas  
📷 sanaratas

## VALOKUVAUS

Joensuun seudun kansalaisopisto  
🌐 joensuu.fi/kansalaisopisto  
📘 Joensuun seudun kansalaisopisto  
📷 jnskansalaisopisto

## LAPSET JA NUORET

Honkalammen Nuorisoseura ry.  
🌐 honkalammennuorisoseura.fi  
📘 Honkalammen Nuorisoseura ry

Liperin adventtiseurakunnan nuoret  
🌐 liperi.adventist.fi/nuoret

Mannerheimin Lastensuojeluliitto Liperin yhdistys  
🌐 liperi.mll.fi  
📘 mll.liperi

## 4H -KERHOT

Joensuu  
🌐 Joensuun 4H-yhdistys ry  
📘 Joensuun 4H

Polvijärvi  
🌐 Polvijärven 4H-yhdistys  
📘 4HPolvijarvi

Nuorten Liperi  
🌐 nuortenliperi.fi

Palokuntanuoret  
📘 Itä-Suomen palokuntanuoret  
📷 ispalokuntanuoret

Partiolippukunta Liperin Kokkoveikot  
🌐 liperinkokkoveikot.fi  
📘 liperinkokkoveikot  
📷 liperin\_kokkoveikot\_partio

Polunkävijät Siikasalmen Salamats  
🌐 liperi.adventist.fi/polunkvijt

## VAPAAEHTOISTYÖ

SPR-Viinijärven osasto  
🌐 rednet.punainenristi.fi/viinijarvi  
📘 Suomen Punainen Risti Viinijärven osasto

SPR-Liperin osasto  
🌐 www.rednet.punainenristi.fi/liperi

SPR-Ylämyllyn osasto  
🌐 www.rednet.punainenristi.fi/ylamyly



# NEUVOSTOT

## NUORISOVALTUUSTO

Uusi nuorisovaltuusto aloittaa toimintansa  
1.1.2025

**Puheenjohtaja:** Emmi Reijonen 31.12.2024 saakka.

**Sihteeri:** Miia Nivala, 040 670 6521,  
miia.nivala@edu.liperi.fi

## IKÄIHMISTEN NEUVOSTO

Eläkeliiton Liperin yhdistys:  
Tuula Laeslehto, p. 050 536 1132 (Anita Koistinen)

Eläkeliiton Viinijärven yhdistys:  
Kalevi Leppänen, p. 050 340 4580 (Ulla Jolkkonen)

Viinijärven Eläkkeensaajat: Kauko Kotkajuuri,  
p. 040 759 7393 (Marja Viitaniemi)

Pohjois-Karjalan Seniorit ry: Pekka Tuhkanen,  
p. 0400 188 819 (Antti Multala)

Liperin Kristillinen Eläkeläisyhdistys: Saimi Varis,  
p. 0400 900 867 (Eija Hyttinen)

Liperin kunta/valtuusto: Tuula Pakarinen,  
p. 050 433 4842 (Tero Kuittinen)

Hyvinvointilautakunta: Anne Jetsonen,  
p. 0500 885 333 (Elina Sammalisto)

### Asiantuntijana paikalla tarvittaessa:

Liperin kunta/elinympäristöpalvelut:  
Jouni Pekonen, p. 050 467 3533 (Kari Tanskanen)

Liperin kunta/hyvinvointipalvelut:  
Reetta Partanen, p. 0400 678 799

Siun sote: Satu Melkko, p. 045 131 2706

**Sihteeri:** Riitta Linkola, vapaa-aikaohjaaja,  
p. 0400 585 539, riitta.linkola@edu.liperi.fi

## VAMMAISNEUVOSTO

Pohjois-Karjalan AVH-yhdistys ry: Tuula Hanikka,  
puheenjohtaja p. 041 313 5265 (Leena Tuovinen)

Liperin Näkövammaisten kerho: Hannu Pietarinen  
p. 040 706 6456 (Esko Kolehmainen)

Liperin Sydänyhdistys ry: Kaarina Kauppinen-  
Karvonen (Silja Pusa)

Joensuun seudun omaishoitajat ry:  
Kirsi Leskelä p. 044 022 0707 (Soile Rummukainen)

Liperin kunta/valtuusto:  
Marja-Leena Kivivuori (Tuula Pakarinen)

Liperin kunta/ hyvinvointilautakunta: Pauli  
Hakulinen p. 050 540 5813 (Maija Silvennoinen)

Liperin kunta/ elinympäristölautakunta:  
Marketta Kuikka p. 0400 869 977 (Annu Alava)

### Asiantuntijana paikalla tarvittaessa:

Liperin kunta/elinympäristöpalvelut:  
Jouni Pekonen (Kari Tanskanen)

Liperin kunta/hyvinvointipalvelut:  
eri asiantuntijat käsiteltävän  
aiheen mukaisesti

**Sihteeri:** Eeva Elomäki, hyvinvointi-  
ja hankekoordinaattori,  
p. 050 592 8635,  
eeva.elomaki@liperi.fi





# Liperi

## Liperin kunta

PL 20, 83100 Liperi

Varolantie 3, 83100 Liperi

Puhelinvaihte 013 686 511

Kunnanvirasto avoinna arkisin klo 9–15

[kirjaamo@liperi.fi](mailto:kirjaamo@liperi.fi) | [www.liperi.fi](http://www.liperi.fi)

[f Liperin kunta](#) | [@ Liperin kunta](#) | [in Liperin kunta](#)