



Syksy starttaa elokuun lopussa

Kiimingin Urheilijoiden liikuntaryhmien kausi käynnistyy elokuun lopussa.

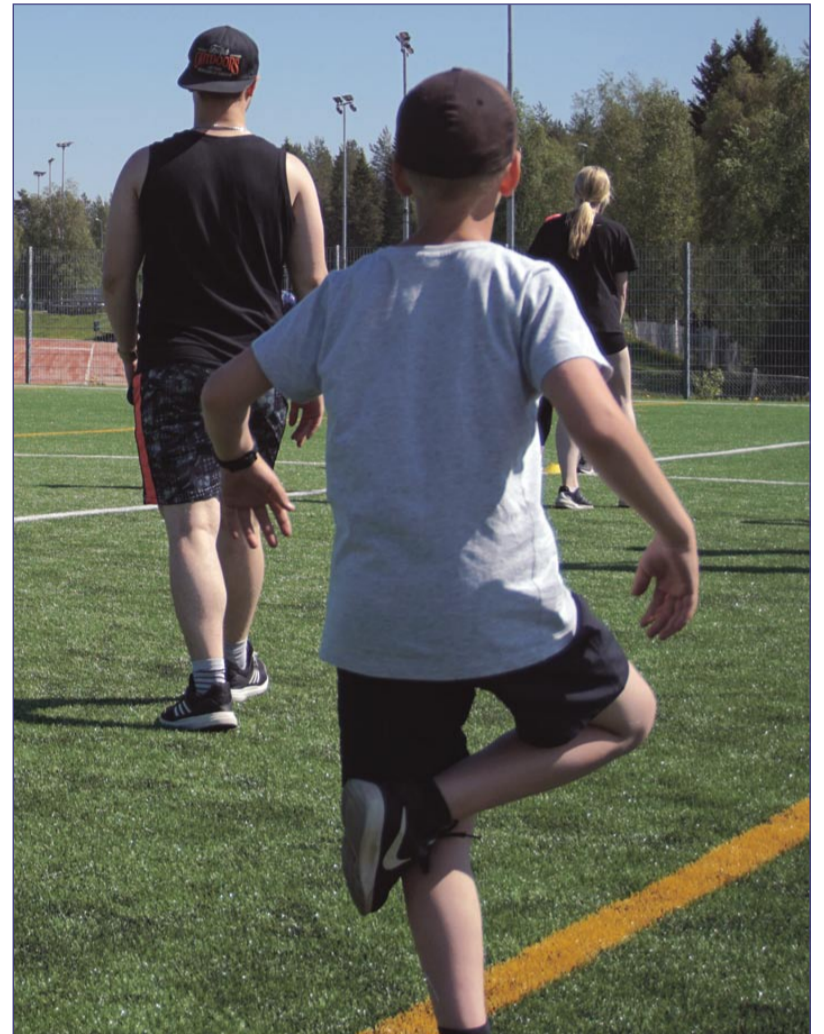
Lasten ryhmiin on voinut ilmoittautua elokuun alusta alkaen. Ilmoittautumisen voi tehdä seuran nettisivujen kautta (www.kiimu.fi).

Uudet harrastajat voivat käydä lasten kerhoissa tutustumassa 1-2 kertaa ilmaiseksi. Osa lasten harrastusryhmistä on niin suosittuja, ettei tutustumismahdollisuutta voida tarjota, koska paikat ostetaan loppuun hyvissä ajoin.

Seuran toimistoon kannattaa kuitenkin olla yhteydessä ja ilmoittautua jonoon.

Aikuisien ryhmäliikunnassa vietetään valtakunnallista voimisteluviikkoa 30.8.-5.9. Uudet jumppaajat voivat käydä tutustumassa tunteihin ilmaiseksi.

Lue lisää seuran monipuolisesta toiminnasta lehden sisäsivuilta.



Suorat numerot
paikallisille
asiantuntijoille
[op.fi/oulu/soitasuoraan](https://www.op.fi/oulu/soitasuoraan)



OP Oulu



**Hallan Akan vaellus
11.9.2021**

13km yhteisvaellus Kainuun vaaramaisemien upeissa näköaloissa, taukopaikkojen antimista nauttien.

**Ukkohalla MTB
18.9.2021**

Maastopyörätapahtuma kaikille lajista kiinnostuneille. 25 km & 50 km kilpa-, retki- ja e-mtb sarjat.

Ilmoittautumiset, lisätiedot ja majoitusvaraukset
www.ukkohalla.fi

Puheenjohtajan palsta



KAISULEENA JOENVÄÄRÄ

Syyskausi kutsuu meitä kaikkia

Nyt huristamme jo pitkällä toista koronan tähdittämää vuotta. Urheiluseurat pitkin maatummesinnittelevät ja ovat valmiina toteuttamaan syysuunnitelmia ihmisten liikuttamiseksi. Sydämestäni toivon, ettei pandemia enää syksyllä vaikuttaisi liikunta-arkeemme, kuten se on tehnyt aiemmin.

KiimU on matalan kynnyksen harrasteseura, mutta samalla erittäin varteen otettava yhteiskunnallinen toimija. Työllistämme nuoria kesätöihin jopa yhtä paljon kuin suuret kaupan alan toimijat Kiimingissä. Se on mielestäni erityisen hieno asia!

Positiivista myös meillä Kiimingissä on se, että KiimU mahdollistaa harrastamisen lähellä. Erityisesti näin ilmastoasioiden ollessa esillä päivittäin. On hienoa, kun lapset voivat kulkea harrastuksiin itse tai vanhemmilla on lyhyt kuljetusmatka. Säästyy aikaa, rahaa ja ilmastoa.

Pyrimme olemaan ennakkoluulottomia, jotta emme jäisi isompien lähiseurojen varjoon. Moni toiminto on vakiinnuttanut paikkansa seuran vuosittaisessa tapahtumakalenterissa. Kokeilemme kuitenkin rohkeasti myös uutta. Esim. elokuun alussa järjestettiin painikurssi. Ja ensi kesänä ehkäpä jotain muuta. Tällaiset kokeilut ovat mahdollisia, kun meille tehdään ehdotuksia ja löytyy osaavia ohjaajia.

Pysymme myös voimakkaasti ajan hermolla, esimerkiksi Tähtiseura-tunnus yleisurheiluun saatiin tammikuussa 2021 ja voimisteluun se uusittiin toukokuussa 2021. Tämä kertoo siitä, että otamme toimintamme tosissaan, tunnemme vastuullisuutta ja haluamme kehittyä koko ajan. Tämä ei ole helpoin tapa toimia, mutta haluamme olla hyvä ja tästä hyötyvät harrastajat meidän seurassa.

Ympäri vuoden toimiva ryhmäliikunnan ohjelma huomioi kansalliset liikuntasuosituksia. Jumbppakattaus tarjoaa lihaskuntoa vahvistavia, kehonhuoltoa ja sykettä nostavia tanssillisia tunteja. Toivoisimmekin, että kaikki vanhat jumbppaajat jo tulisivat mukaan koronavuoden hiljaiselon jälkeen, ja saisimme paljon uusia jumbppaajia. Näin voisimme edelleen kehittää toimintaamme. Kuntosali on myös valmiina ottamaan vastaan uudet treenaajat!

Jäsenet, olisimme kiitollisia, jos maksaisitte seuran jäsenmaksun. Se on suora tuki nuorten liikunnan lisäämiseen. Ja sinä, joka et itse pääse tai voi osallistua liikuntatoimintaan, niin voit silti tukea KiimUa maksamalla jäsenmaksua ns. sponsorointina.

Henkilöt huomio, jos haluatte vaikuttaa seuran toimintaan, niin tervetuloa mukaan toimintaan. Voitte myös vastata lehdessä olevaan kyselyyn, joka löytyy qr-koodin takaa. Kiitos jo valmiiksi.

Jayritykset hoi, teemme markkinoituyhteisnäkyvyysmarkkiyhteyttä niin voimjuuri teidän yritykyhteistyökuvion!

Hyvää vointia ja kiia.



meillämmevastikkeellista työtä sekä perinteistä nointia. Ottakaa me suunnitella sellenne sopivan iloisia liikuntahetkiä.



Emmaliina Kangas ja Riku Liikanen ovat tyytyväisiä kesätyökokemuksiinsa KiimUssa.

Monipuolinen ja hauska kesätyö KiimUssa

Kiimingin Urheilijat työllisti tänä kesänä kymmenen nuorta kesätöihin kaupungin kesätyöasetelillä.

Riku Liikanen ja **Emmaliina Kangas** viihtyivät kesätyössä Kiimingin Urheilijoissa. Valtaosa työunneista vierähti sporttileireillä kesäkuussa. Lisäksi kokemusta on karttunut myös toimitsijan tehtävistä urheilutaphtumissa.

Riku on käynyt KiimUn salilla nelisen vuotta. Henkilökunta on tullut tutuksi. Niinpä hänen oli helppo kysyä, että oliko seuralla kesätöitä tarjolla.

- Työ kuulosti kiinnostavalta ja päätin ottaa sen vastaan, Riku kertoo.

Emmaliina puolestaan oli KiimUlla töissä jo viime kesänä. Kokemus niin oli hyvä, että hän haki uudelleen.

- Toinen kerta oli hyvin samankaltainen kuinedellinen kerta. Oikeastaan ainoita eroja olivat, että kesätyöläisiä oli palkattu enemmän, ja saimme ohjata leireillä enemmän, toteaa Emmaliina.

Hän sai leiriltä uusia ystäviä ja paljon hyödyllistä työkokemusta. Hänestä leiriläisten kanssa oli mukava touhuta. Ohjatessa, ei haitannut, vaikka olisikin mokannut. Nuoret saivat apua aina tarvittaessa. Se oli erittäin hyvä juttu, sillä se toi heidän keskuuteensa luottamusta ja rentoa filistä.

-Hyvä yhteishenki ja luottamus olivatkin asioita, jotka jäivät erityisesti mieleeni KiimUsta ja KiimUn työntekijöistä, Emmaliina sanoo.

Rikun mielestä kesätyö KiimUssa soveltuu erityisesti urheilusta pitävälle ja sosiaalisille ihmisille. Hän kuitenkin suosittelee mielellään kaikkia ennakkoluulottomasti kokeilemaan.

- Voi yllättyä, kuinka mukavaa hommaa kesätyö KiimUssa on, sanoo Riku.

Emmaliina tietää jo, että aikoo hakea KiimUn kesätöihin vielä kolmannen kerran ensi kesänä. Riku puolestaan harkitsee vakavasti.

QR-koodilla voi tarkistaa miten laitetta käytetään

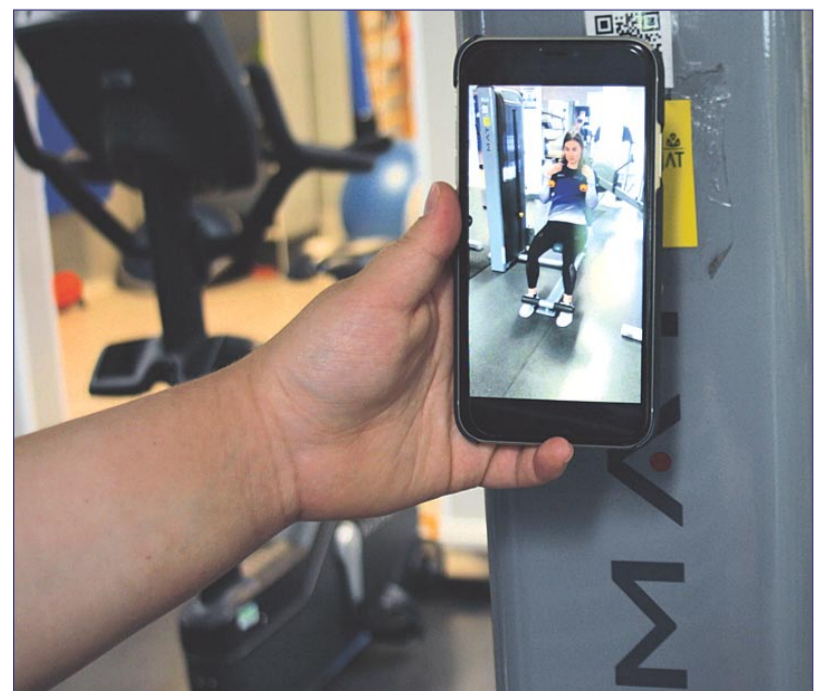
Kimmokkeen kuntosalilaitteista löytyy QR-koodi. Älypuhelimien kameralla voi halutessaan avata QR-koodilinkin, josta löytyy lyhyt video liikesuorituksesta. QR-koodit on laitettu palvelemaan salin asiakkaita.

KiimUn liikunnanohjaaja **Emilia Nousiainen** on hyvä, että salin asiakkailta on mahdollisuus saada tietoa liikkeistä digitaalisella extrapalvelulla juuri silloin, kun he sitä tarvitsevat.

- Nyt painopakkalaitteista löytyvät perusliikkeet. Myöhemmin voimme tarjota asiakkaille erilaisia variaatioita perusliikkeistä.

Hän arvelee liikkeiden suoritustekniikan tarkistamisen omalla kännykällä palvelevan erityisesti uusia kuntoliijoita – aloittipa treenaamisen omatoimisesti tai liikunnanohjaajan tekemällä henkilökohtaisella ohjelmalla.

-Jos salilla treenaaminen on aivan uutta, useimmiten ensimmäisellä ohjauksella saa paljon tietoa, mitä ei välttämättä muista. QR-koodin avulla voi palauttaa liikkeen mieleen.



Älypuhelimien kameralla voi avata Kimmokkeen kuntosalilaitteiden opastusvideot.

K Supermarket
JÄÄLI

WWW.KIIMU.FI

GOARCTIC

KIIMINKI-MARATON
28.8.2021 KLO 11 LAIVAKANKAAN KOULU

Ohjelman runsaus viehätti kesän sporttileirillä



Olga Mattila on tyytyväinen, kun osallistui KiimUn sporttileirille kesäkuussa.

Olga Mattila, 10, osallistui veljensä **Onnin**, 8, kanssa KiimUn sporttileirille Klamin kipuiston koulun kentällä kesäkuun alussa. Mattilan perheellä kävi tuuri siitä, että Olgan kaverit olivat tietoisia leiristä ja pysyivät mukaan. Muutoin tieto siitä olisi mennyt ohi.

Olga viehätti leirissä sen sisällön monipuolisuus.

- Oli kivaa, kun tehtiin paljon monia erilaisia asioita. Jalkapallo ja pelit olivat mukavinta tekemistä.

Olga toivoo, että sporttileiri olisi kestänyt pidempään. 5-10 päivää olisi ollut mukava kesto pidetyn neljän päivän sijaan. Ensi kesään on vielä pitkä matka, mutta Olga aikoo tulla KiimUn sporttileirille ehdottomasti ensi vuonnakin.

KiimUn leiri aloitti reippaan 10-vuotiaan kesäloman. Lisäksi hänen kesäänsä on sisällytetty seurakunnan kymppileiri ja teatterileiri Haukiputaalla. Kavereiden luona hän on käynyt yökylässä erittäin ahkerasti.

Päättävän kesäloman jälkeen Olgan harrastukset käynnistyvät kovalla tohinalla. Viikko tulee täyttymään uintitreeneistä neljästi viikossa ja tanssitunnista.

Tiina Mattilan mielestä KiimUn sporttileirissä on hienoa, että se sisältyi lämpimän ruuan.

- Vanhempana oli mukava tietää, että lapsi sai lämpimän aterian päivällä. Tämä oli hyvä asia, koska itse olin vielä töissä, kun leiri järjestettiin.



KUVA: PERTTU VEDENOJA

KiimUn nelipäiväiset sporttileirit sisälsivät monipuolisesti eril liikuntalajeja. Leireijä järjestettiin Kiiminkipuiston koulun ja Laivakankaan urheilukentällä.



Otto Järvinen harrastaa liikuntaa monipuolisesti

"Hiihto on vaan niin kivaa"

Näin tuumaa **Otto Järvinen**, 6. Hän odottaa syyskuun alkua innolla, koska silloin hän pääsee jatkamaan hiihtoharrastustaan. Kaikkein parasta hiihtokerhossa on, kun on lunta ja päästään liikkumaan suksilla. Syyskauden alussa ohjelmassa olevat sauarinejuoksut ja kerhossa pelatut pallopelit viehättävät Ottoa myös, sillä hän nauttii ulkona liikkumisesta. Sateet ja tuulet eivät nuorta miestä haittaa.

Hän arvelee, että on vuosisitten aloitetun hiihtokerhon ansiosta oppinut paremmaksi mäenlaskijaksi. Otto pitää molemmista hiihtotyyleistä - perinteisestä ja luistelusta.

- Se aina vaihtelee, kummasta tykkään enemmän.

Hiihdon lisäksi hän harrastaa jääkiekkoa ja jalkapalloa. Ohjattujen liikuntaharrastusten lisäksi hän liikkuu omatoimisesti paljon pyörällä, skeittilaudalla tai rullaluistimilla. Liikunnallinen Otto arvelee, että hänen tulevaisuuden ammattinsa voisi olla vaikkapa jääkiekkoilija.

Löydä harrastus KiimUn tarjonnasta

FreeGym on lapsille ja nuorillesuunnattuharrastus, joka rikkooperinteisen voimistelun rajoja. FreeGymissä yhdistyvät voimistelu, voltit, parkour sekä voimaharjoittelu.

Yleisurheilu/sporttitunnilla liikutaan, leikitään ja pelataan hyvässä porukassa. Se on yleisurheilupainotteinen ja kehittää yleisurheilun lajitaitoja juoksussa, hypyissä ja heittolajeissa. Tunneilla kehitetään myös monipuolisesti nopeus-, taito-, voima- ja liikkuvuusharjoittelua lapsille ja nuorille soveltuvalla tavalla.

Parkourissa harjoitellaan ja kehitetään kehonhallintaa, ketteryyttä ja parkour-taitoja. Tunneilla harjoitellaan telineillä sekä ilman.

Telinevoimisteluun voi osallistua jo aiemmin lajia harrastanut tai vasta alkaja. Tunnit sisältävät voimisteluliikkeiden opettelua ja kehittävät aiempaa osaamista (kuperkeikat, puolivoltit, fliikki, perhonen). Tunneilla harjoitetaan myös kehon notkeutta sekä tasapainoa. Pääpaino tunneilla on telineharjoittelussa ja lattiaharjoittelussa.

Hiihtoharjoituksissa liikutaan Honkimaan latupohjilla. Harjoituksiin sisältyvät erilaiset lasku-, tekniikka- ja suksitaituruusharjoitteet. Loppuleikki päättää harjoituksen. Harjoitteet vaihtelevat ikä-/taitotason ja olosuhteiden mukaan.

Liike&leikki -tunnilla harjoitetaan monipuolisesti ja leikinomaisesti motorisia perustaitoja, joita ovat liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot. Liikkuminen on mukavaa ja motivoivaa osaavan sekä kannustavan ohjaajan ohjauksessa. Antaa loistavan pohjan lapselle.

Sähly/palloilussa pelataan sählyä, futsalia ja koripalloa. Kehonhallinta, ketteryyttä ja juoksu-tekniikka kehittyvät leikin ja pelin varjolla. Peliäitaitoa ja -käsitystä opetellaan sekä pienpeleissä että isoissa peleissä.

Voimistelu sisältää voimisteluliikkeiden (kuperkeikat, kärrynpyörät, vartalonliikkeet, välineiden alkeet jne.) lisäksi erilaisia notkeus-, tasapaino-, voima- ja ketteryysharjoitteita sekä liikuntaleikkejä ja -pelejä. Pääpaino tunneilla on voimistelun lattialajeissa. Tunneilla luodaan voimistelutaitojen pohja, josta lapsi voi ponnistaa eteenpäin joko kilpalajin parissa, tai voimistelun tai tanssin harrasteryhmissä.



KiimUn lasten ohjattuja liikuntaharrastuksia järjestetään koulujen liikuntasaleissa.

Ryhmäliikunta käynnistyy monipuolisella tarjonnalla



Terveysliikuntajaoston puheenjohtaja **Minna Heikkilä** on toiveikkain mielin, kun ryhmäliikunnan syyskausi alkaa. Hänen mukaansa korona on tuonut toimintaan ja sen järjestämiseen paljon haasteita. Kuluneen vuoden aikana toimintaa on jouduttu muokkaamaan lyhyellä varoitussajalla, eikä asiakkaiden toiveisiin ole voitu vastata. Se tietysti harmittaa jaoston toiminnassa mukana olevia.

Kaikesta huolimatta olemme pystyneet tarjoamaan monenlaisia liikuntamahdollisuuksia niin lapsille kuin aikuisillekin. Toivomme, että pikkuhiljaa Koronan vaikutukset alkaisivat helpottaa, ja pääsisimme palaamaan normaaliin toimintavoluumiin.

Terveysliikuntajaostossa on tehty töitä kulissien takana. Jaosto on uusintoukokuussa Olympiakomitean tähtiseura laatu-tunnuksen lasten ja aikuisten voimistelussa.

- Voimisteluliiton arviointilaisuusantoi näkökulmaa, mitkä asiat meillä olivat hyvin, ja mihin pitäisi vielä panostaa. Tahtotilaa löytyy viedä toimintaa eteenpäin. Olemme saaneet jaostoon kaksi uutta jäsentä, mikä on toiminnan ylläpitämisen ja kehittämisen näkökulmasta todella tärkeää. Jaoston toimintaan mahtuisi mukaan vielä innokkaita vapaaehtoisia, joten

tervetuloa!

Minna kannustaa aloittamaan tai jatkamaan ryhmäliikuntaa Kimmokkeella syyskauden alkaessa. Kiimingin Urheilijoiden ryhmäliikunta tarjoaa monipuolista liikuntaa. Osallistamalla erilaisille tunneille voi kehittää ja ylläpitää niin kestävyyttä, lihaskuntoa kuin liikehallintaakin liikuntasuosittelun mukaisesti. Osaavat ohjaajat innostavat, auttavat ja tsemppaavat jokaisen ylittämään itsensä. Yhdessä tekemisen fiilis on huikea ja antaa kehon lisäksi mielelle virkistystä.

- Korona on rajoittanut meidän kaikkien elämää niin liikunnan kuin sosiaalisenkin elämän näkökulmasta. Palaaminen vanhaan normaaliin voi herättää paljon tunteita ja tuntemuksia, ehkä pelkoakin. Meillä ollaan ajan tasalla koronatilanteesta ja huolehditaan tilojen puhtautesta sekä pyritään siihen, että jokainen voisi

liikkua turvallisesti. Meille voi tulla, vaikka ei olisi aiempaa kokemusta ryhmäliikuntatunneista. Osallistamalla ryhmäliikuntatunneille tuet samalla KiimUn toimintaa ja mahdollistat toiminnan jatkumisen monipuolisena niin lapsille kuin aikuisillekin, vinkkaa Minna Heikkilä.

Ryhmäliikuntalukujärjestyksen arkiamatunnit ovat erityisen suosittuja eläkeläisten keskuudessa, mutta ne soveltuvat vällan mainiosti myös nuorille ja työikäisille.

Viikoittaisen ryhmäliikuntalukujärjestyksen lisäksi Kimmokkeessa voidaan järjestetään syksyn aikana erilaisia teematunteja ja teemapäiviä muun muassa rentoutumisesta. Nämä teematunnit ajoittuvat viikonloppuihin.

30.8. - 5.9. vietetään jumppaviikkoa Kimmokkeessa, ja uudet jumppakortin ostoa suunnittelevat jumppaajat voivat käydä tutustumassa tunteihin ilmaiseksi.

Osaavat ohjaajat innostavat.

Lihavoimaa ja kestävyyttä treenataan monin eri tavoin Kimmokkeessa.

la

Harrastus oman kotipaikan seurassa itsestäänselvyys



Matilda, 7, ja Minja, 9, Mettovaara ovat nuoresta iästään huolimatta melkoisia konkariosallistujia Kiimingin Urheilijoiden liikuntakerhoissa. Kun perhe muutti reilut 10 vuotta sitten Jäälin, vanhemmille oli itsestäänselvyys, että lapsille etsitään harrastukset läheltä.

Tyttöjen harrastaminen KiimUssa alkoi molemmilla yhdessä vanhempien kanssa. Ensimmäinen laji oli perhekerho, jossa vanhemmat ja 3-5-vuotiaat lapset liikkuvat ja leikkivät yhdessä vanhempansa kanssa.

Kun ikää on tullut lisää, Matilda ja Minja ovat osallistuneet niin yleisurheilukerhoihin kuin voimistelukouluhinkin. Kesäisin heidät on voinut bongata KiimUn järjestämiltä sporttileireiltä.

Elina Mettovaara pitää Kiimingin Urheilijoita vireänä ja aktiivisena urheiluseurana, joka tarjoaa aivan kaikenikäisille harrastusmahdollisuuden.

- KiimU on helposti lähestyttävä ja kodikas. On tunne, että kaikki ovat tervetulleita toimintaan mukaan.

Jäälistä kulkeminen Kimmokkeelle ja Kiimingin kouluille on ollut Mettovaaroista helppoa ja vaivatonta. Elina on hyödyntänyt ajan, minkä lasten harrastuksiin kuljettaminen 1-3 kertaa viikossa vie.

Kimmokkeen ryhmäliikuntaohjelmasta löytyy monenlaisia tunteja, jotta mahdollisimman moni löytäisi sen oman lempitunnin.



Elina Mettovaara on tyytyväinen ja helpottunut kun lapset harrastavat lähellä. Se säästää perheen aikaa kuljetuksissa. Matilda tykkää liikkua KiimUn erilaisissa kerhoissa.

- Sillä aikaa, kun tytöt ovat tunnilla, olen asioinut kirjastossa, käynyt kaupassa tai lenkkeilyt.

Erityisen ihanalta Elinasta on tuntunut,

KiimU on helposti lähestyttävä ja kodikas.

että voimistelua on voinut harrastaa Jäälissä pari vuotta.

- On huippujuttu, kun tytöt voivat itse kulkea kerhoon. Se helpottaa meitä vanhempia todella paljon.

Elina antaa ruusuja myös sille, että KiimU järjestää ohjattua liikuntaa lapsille myös kesällä. Kuuden kerran jalkapallo- ja yleisurheilukerho olivat hänestä sopivan pituisia kesäjaksoja, jonka jälkeen perhe ehtii lomailemaan ja viettämään aikaa ilman tarkkoja aikatauluja.

Matilda osallistui tänä kesänä ensimmäistä kertaa jalkapallokerhoon. Isosisko valitsi yleisurheilun. Vastausta, millainen on hyvä ohjaaja hän ei oikein osaa antaa. Sen hän tietää, että tunneilla pitää olla kivaa, ja näin on ollut KiimUn kaikissa kerhoissa.

Syksyllä Matilda aikoo jatkaa voimistelua Jäälissä. Uutena juttuna hän on suunnitellut kokeilevansa hiihtokerhoa kavereidensa kanssa.

Mitä harrastat KiimUssa?

Kimmokkeen jumppasalissa ryhmäliikuntatunnit ovat pyörineet koko kesän. Jumppaaja on riittänyt tunneilla myös kesäkuukausinakin.

Ulkokentillä on seurassa harrastettu yleisurheilua ja harrastepesistä.

Kysymme KiimUssa harrastavilta: Mitä harrastat KiimUssa? Mitä haluaisit harrastaa KiimUssa?



- Suunnistusta, harjoittelen kuntosalilla ja jumppaan.
- Toivon, että ryhmäliikuntalukujärjestys pysyy monipuolisena ja sieltä löytyy kehonhuoltoa, tanssillisuutta ja lihasvoimaa lisääviä tunteja

Heli Jurvakainen



- Harrastan yleisurheilua ja kuntosalia. Toimin myös apuohjaajana lasten sporttikerhossa.
- Haluaisin harrastaa yleisurheilua ja kuntosalia nykyistä enemmän.

Anna-Erika Riihiaho



- Olen harrastanut kauan pesistä ja salibandyä.
- Minulle riittävät nämä hyvin. Lisäksi omatoimisesti hiihtelen ja rullaluistelen.

Jussi Heikkilä

Kuntosali viehättää vuodesta toiseen

Birgitta Niemi tutustui kuntosaliharjoitteluun jo kaksikymmentä vuotta sitten. Pariin vuosikymmenen mahtunuterimitaisia taukoja lajin harrastamisesta.

- Pidempi tauko tuli, kun lapset olivat pieniä. Kiireinen arki vei kaiken ajan ja jaksamisen.

Alkuvuosina Birgitan harjoittelun tavoitteena oli lähinnä kropan muokkaaminen. Toki hyvässä seurassa treenaaminen kaverien kanssa oli myös kivaa.

Viimevuosina kropan muokkaamisen rinnalle motiiviksi ovat tulleet oman terveyden edistäminen ja arjessa jaksaminen.

Kimmokkeen asiakkaaksi Birgitta tuli vuonna 2015. Tosin kiireisen arjen vuoksi treenit sujuivat harvakseltaan.

- Vuoden 2020 joulukuussa pääsin jälleen treenaamisen makuun. Lapset ovat jo isompia ja kannustavat kovasti kulkemaan

salilla.

Birgitta aloitti vajaa vuosi sitten kahdella treenillä viikossa. Kun hänen kroppansa totuisäännölliseen lihasvoimaharjoitteluun, ja mieli halusi lisää, treenimäärä nousi nykyiseen kolmeen-neljään kertaan viikossa.

Birgitan treeniä on kuluvana vuonna tehostanut henkilökohtainen saliohjelma, joka on hänelle tärkeä.

- Se on juuri minulle räätälöity. Huomioi heikkoudet sekä vahvuudet. Hyvät ohjelmat ovatkin vieneet kuntoa eteenpäin ja ovat mielekkäitä tehdä.

Kysymykseen, mikä on kuntosaliharjoittelun viehäytys, hän vastaa:

- Kyllä se varmaan on tunne, minkä treenistä saa. Ainahan treeni ei kulje, mutta kun kulkee hyvin, se on todella palkitsevaa. Tietysti kunnan kohentuminen ja arjessa jaksaminen lisäävät salille lähtemisen intoa.

- Kuntosaliharjoittelu on auttanut jaksamaan lähihoitajan työssä. Raskaita nostamisia ja kääntämissä on nykyään aiempaa helpompaa tehdä, tuumaa Birgitta Niemi.



Kuntosaliharjoittelua täydentävät kävely ja kehonhuolto.

- Syksyisin metsällä kävely on rentoutta-

vaa ja mukavaa, vaikkakin metsästyksensä hiukan vähemmälle on viime vuosina jäänyt. Kotona pyrin tekemään kehonhuolto-

vähintäänkin viikottain. Se tahtoo jäädä, mutta jumit yms. aina välillä muistuttavat kehon huoltamisesta.



Salille pitää päästä kerran viikossa

Olessaantyöelämässä Pekka Laukkanen aikoi pitkään aloittaa kuntosaliharjoittelun. Työpäivät veivät kuitenkin aina sen verran mehuja miehestä, että treenaaminen jäi ajatuksen tasolle.

Jäädessään eläkkeelle lokakuussa 2015 asiaantuli muutos. Mies asteli Kimmokkeelle ja sopi henkilökohtaisen kuntosaliohjelman teon itselleen.

Salin ohjaajan kanssa ohjelma treenattiin läpi, minkä jälkeen Pekka on käynyt viikottain treenaamassa milteipä tismalleen samaan kellon aikaan aina keskiviikkoisin.

Pekka tykkää treenata ohjelman mukaan. Niitä hän on teettänyt aloittamisen jälkeen

- Kimmokkeen sali on niin siisti, mikä lisää innostusta käydä säännöllisesti, tuumaa Pekka Laukkanen.

useita. Hänen mielestään harjoittelu on tehokasta, kun se on suunnitelmallista. Kuntosaliharjoittelu sopii henkilöille, jotka eivät halua liikkua ryhmissä.

- Toki täälläkin itsekseen treenatessa voi kokea yhteisöllisyyttä, kun näkee tuttuja treenikavereita aina samaan aikaan ja vaihtaa heidän kanssaan kuulumisia.

Kuntosaliharjoittelu on mennyt miehen veriin niin syväälle, että lomareissuillakin hän etsii hotellista kuntosalin ja kirjaa treeni- ja liikkeenäköistä painotyöstä. Muistiinpanoja omista treeneistään Pekalta löytyy jo reilun kuuden vuoden ajalta.

Muistiinpanojen perusteella hän pystyy päättelemään, että kerran viikossa tehty lihasvoimaharjoittelu on tuonut tulosta. Tämän lisäksi mies huomaa sen omassa arjessaan.

- Ennen kun pyöräilin, piti ylämäessä nousta polkemaan seisallaan. Nyt pääsen ylämäet kevyesti istuen polkemalla.

Hyvä mieli ajaa treenaamaan

Mika Seluskan mielestä on aivan sama, mitä liikuntaa harrastaa. Pääasia on tehdä jotain.

- Treenaamisesta tulee niin hyvä mieli, että jo sen vuoksi kannattaa lähteä liikkeelle.

Hänen mielestään kuntosalitulemista ei kannata pelätä. Lajin aloittamista miettivän kannattaa muistaa, että jokainen on aloittanut alusta ja kehitystä tapahtuu ajan kuluessa jokaiselle.

- Salilla keskitytään omaan treeniin eikä arvioida muiden tekemistä tai olemusta.

Pitkän linjan salikävijä on Kimmokkeen tuorempia asiakkaita. Mika palasi raudan ääreen kolmen kuukauden treenitauolta kesäkuussa ja päätti samalla, että aloittaa mahdollisimman lähellä.

- Nyt on mukava, kun salille ajaa viidessä minuutissa, eikä matkaan kulu enään reilua

puolta tuntia.

Mika on ollut yllättynyt, kuinka hyvä on Kimmokkeen ilmanvaihto. Se on suorastaan huippuhuiva. Lisäksi hän on hämmästellyt, kuinka hyvin salin henkilökunta huolehtii puhtaudesta.

- En ole ennen nähnyt, kuinka päivittäin puhdistetaan laitteiden pintoja, ja aina välillä imuroidaan juoksumattojen alustatkin.

Voimanostossa aikanaan kilpailut Mika on punnertanut penkissä 195 kiloa. Maastavedon lukemat ovat 290 kiloa. SM-kisoissa hänen paras sijoituksensa alle 100 kiloisten sarjassa oli 6. Loukkaantumisen myötä laji on jäänyt pois, mutta nyt verivetää kilpailemaan kehonmuokkauksessa.

- Tavoitteellinen treenaaminen on minun juttuni. Tarkkaa ajankohtaa kilpailuille ei vielä ole. Aikaa on vielä treenata ja kehittyä.

- Kimmoke on niin sanottu hyvä vanhan liiton sali. Täältä löytyy vapaat painot, kettinkejä ja kuminauhuja, joilla voi harjoitella monipuolisesti, tuumaa Mika Seluska.



AUTA KIIMUA KEHITTÄMÄÄN TOIMINTAANSA

AVAA ALLA OLEVA QR-KOODI JA VASTAA PARIIN KYSYMYKSEEN.

TOIVOMME MAHDOLLISIMMAN MONEN VASTAAVAN VOIDAKSEMME KEHITTÄÄ ITSEÄMME SIIHEN SUUNTAAN, MIHIN TE MEIDÄN JÄSENET JA ASIAKKAAT SITÄ TOIVOTTE.

KYSYMYKSIIN VOI VASTATA NIMETTÖMÄSTI.



HARRASTE- SÄHLYÄ PESIKSESSÄ

KIIMUN PESÄPALLOJAOSTON HARRASTESÄHLYVUORO ON PERJANTAINA KLO 19 - 20:30. MAKSU PIDETTY KOHTUULLISENA ELI KERÄTTY VAIN VUOROSTA TULEVA MAKSU JA TARVIKEMAKSUT ALLE 100 EUROA PER KAUSI. LISÄTIETOA: KARI.TAPANI.LAMPINEN@GMAIL.COM

LENTOPALLOA

KIIMUN NAISTEN SARJAJOUKKUE HARJOITTELEE KAHDESTI VIIKOSSA.

LISÄTIETOA KILPALENTOPALLOSTA KIINNOSTUNEILLE JA LENTOPALLOKOKEMUSTA OMAAVILLE WWW.KIIMU.FI

KIIMU • SANOMAT

Julkaisija: Kiimingin Urheilijat
Toimitus ja taitto: Päivi Mikkonen
Painopaikka: Punamusta Oy 2021
Painos: 5500 kpl

Lakiasioissa Laki-Center

- Testamentit, edunvalvontavaltuutukset, perunkirjoitukset
- Kaupparikirjat, lahjakirjat, kaupanvahvistukset, perinnönjaot ym.

puh. 050 5236678
matti.tolonen@laki-center.fi



TERVETULOA SUUNNISTAMAAN

KIIMUN KUNTOSUUNNISTUKSIIN TAI SEURANMESTARUUSKILPAILUIHIN

**LAUANTAINA 4.9.2021
KLO 18.00**

KIIMINGIN KURKISELKÄÄN,
OPASTUS TIELTÄ NRO 849, 3.2 KM
KIIMINGISTÄ YLI-IIHIN PÄIN.
KARTTAMAKSU 5€, KIIMUN JÄSE-
NILLE ILMAINEN. RATOJA KAIKEN-
IKÄISILLE JA -TASOISILLE SUUNNIS-
TAJILLE, MYÖS LASTEN RR-RATA.

KIMMOKKESSA OHJATTUA KUNTOSALIHARJOITTELUA

ALOITA KUNTOSALIJARJOITTELU AMMATTILAISEN OHJAUKSESSA.

- 6 KERRAN KUNTOSALIKURSSI LAUANTAINEN KLO 9.30-10.30. KURSSI ALKAA 28.8. JA PÄÄTTY 2.10. OHJAAJINA EETU KOSKINEN JA NIKO TOLVANEN. HINTA 39€ HINTAAN SISÄLTYY KIRJALLINEN HARJOITTELUOHJELMA OMATOIMISEEN TREENAAMISEEN KURSSIN PÄÄTTYTTYÄ. ILMOITTAUDU SÄHKÖPOSTILLA KIIMU@KIIMU.FI

- KUNTOSALIRYHMÄ TIISTAINEN KLO 11.30-12.30 ALKAEN 16.8. RYHMÄ KESTÄÄ 14.12 SAAKKA. OHJAAJA EMILIA NOUSIAINEN. HINTA 50€.



LIIKU - NAUTI - VOI HYVIN
KIMMOKE
VIITANTIE 23 90900 KIIMINKI
P. 0440684648 (PALVELEE AUKIOLOAIKOINA)

ASIAKASPALVELU AVOINNA:

MA	13.00 - 19.00
Ti	13.00 - 19.00
KE	13.00 - 19.00
TO	13.00 - 19.00
PE	12.00 - 18.00
LA	11.00 - 13.00
SU	16.00 - 18.00

KUUKAUSIKORTTI TAI 10 KRT
JÄSENILLE 34 €, MUILLE 40 €.
MEILLÄ VOIT TREENATA
MYÖS KERTAMAKSULLA 5 €.
OPISKELIJA / TYÖTÖN / ELÄKELÄINEN
KERTAMAKSU 4 €.
10-KRT TAI KUUKAUSIKORTTI
OPISKELIJA / TYÖTÖN / ELÄKELÄINEN
23 €.

KULKUKORTILLA SALI AUKI 5.30-23.30.
KORTTIEN MYynti KUNTOSALIN AUKIO-
LOAIKOINA. MEILLÄ KÄYVÄT MUUN
MUASSA SMARTUM, TYKY JA EDENRED
SEKÄ EPASSI.

ALENNUKSET EDELLYTTÄVÄT SEURAN
JÄSENYTTÄ, MIKÄ TUO SINULLE MYÖS
MUITA ETUJA.
HINNASTO WWW.KIIMU.FI

Ihon Erikoishoidot

IHON ERITYISIIN HAASTEISIIN APU VANILLIINISTA

- MYÖS ILTA-AIKOJA -



Vanilliini
KAUNEUS- JA HYVINVOINTIPALVELUT

Jäälin liikekeskus, 90940 Jääli
puh. 050 407 3840

Katso lisätietoja: www.vanilliini.fi

Tervetuloa lähiapteekkiisi!

Kiimingin
APTEEKKI
ma-pe 8.30 - 19

Jäälin
APTEEKKI
ma-pe 10 - 18

la 9 - 16

ma-pe 10 - 18

www.kiiminginapteekki.fi

LASTEN LIIKUNTAKERHOT 30.8.-11.12.2021 **KERHOMAKSU SYYSKAUDELTA 75€ KIIMUN JÄSENILLE 65€ LISÄTIETOA WWW.KIIMU.FI**

MAANANTAI

17.15-18.00

Sportti 5-6
Kiiminkipuiston koulu

18.00-19.00

Sportti 7-9
Kiiminkipuiston koulu

18.00-19.00

Palloilu&pelit 14v ->
Kiiminkipuiston koulu

17.00-18.00

Sportti 10-13
Kiiminkijoen koulu



YLEISURHEILU

TIISTAI

17.00-18.00

Voimistelu 6-8
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00

Voimistelu 9-11
Kiiminkijoen koulu

17.30-18.30

Telinevoimistelu 6-8
Ylikylän koulu

18.30-19.30

Telinevoimistelu 9-10
Ylikylän koulu

18.00-18.45

Hiihto 5-7
Kimmoke

18.45-19.30

Hiihto 8-12
Kimmoke

17.30-18.30

Telinevoimistelu 6-8
Ylikylän koulu

18.30-19.30

Telinevoimistelu 9-10
Ylikylän koulu

KESKIVIikko

10.40-11.40

Äiti-vauva jumppa
Kimmoke

17.00-18.00

Telinevoimistelu 10-13
Ylikylän koulu

18.00-19.00

FreeGym 6-9
Ylikylän koulu

17.00-18.00

Parkour 10-15
Kiiminkijoen koulu

18.00-18.45

Liike&leikki 5-6
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00

FreeGym 6-9
Ylikylän koulu

TORSTAI

18.00-19.00

Sähly/palloilu 7-9
Kiiminkipuiston koulu

19.00-20.00

Sähly/palloilu 10-15
Kiiminkipuiston koulu

18.00-19.30

Lentis 13v ->
Kiiminkijoen koulu

PERJANTAI

16.30-17.30

Voimistelu 9-10
Laivakankaan
monitoimisasi

17.30-18.30

Voimistelu 6-8
Laivakankaan
monitoimisasi



VOIMISTELUKOULU

LEHDEN PAINOON MENON JÄLKEEN OHJELMAAN ON VOINUT TULLA MUUTOKSIA. TARKISTA AJANKOHTAINEN TARJONTA SEURAN NETTISIVUILTA WWW.KIIMU.FI

Vesienhoitoyhdistystä ja Koiteli-reittiä juhlistaan Kalamäessä

Jäälläiset toimijat järjestävät kaikille avoimen kyläjuhlan Jäälin Kalamäessä Suomen luonnon päivänä 28.8.2021 klo

16. Tapahtumalla juhlistetaan Kiimingin –Jäälinvesienhoitoyhdistyksen ensimmäistä vuosikymmentä ja Jääli-Koiteli-vaellus-

hihtoreitin valmistumista.

Juhlapuheen pitää Oulun kaupungin konsernijohtaja Jukka Weisell. Ohjelmassa on mm. musiikkiesityksiä, vesienhoidon, Koiteli-reitin ja Kalamäen esittelyä sekä lasten ohjelmaa. Tarjolla on maksutta lohikeittoa, makkaranpaistoa ja kahvia.

Opastettu pääreitti Kalamäkeen alkaa Hietakujalta Laivakankaantien–Jäälintien–Leppilammentien risteyksen vierestä. Alueelle pääsee myös Heikkisentie jatkuen kautta sekä Kaarnapurentieltä pitkosreittiä pitkin.

Vieraiden toivotaan saapuvan pääasiassa pyörillä tai kävellen. Pysäköintitilaa on niukasti. Kävelymatka autoteiltä on noin 300 metriä ja Kaarnapurentieltä 600 metriä. Hietakujan suunnasta reitti on esteetön.

Kiimingin–Jäälin vesienhoitoyhdistys on perustettu vuonna 2011. Yhdistys on rakentanut Jäälinjärven yläpuoliselle valumalueelle kymmenen vesienhoitorakennetta, toteuttanut hoitokalastusta ja tehnyt paljon tutkimuksia ja seuranta. Jäälinjärven kalakanta on nyt kunnossa, sinilevä häittää ei ole ollut vuoden 2015 jälkeen, limalevä on kadonnut ja veden väriarvot paranevat. Massiiviseen raudan kulkeutumiseen etsitään ratkaisuja Oulun yliopiston kanssa. Kaikki työt tehdään talkoilla.

Koiteli-reitti yhdistää Jäälin ja Koitelin. Kahdeksan kilometrin reitillä on kaksi laavaa, lintutori, nuotiopaikkoja, näköalatasanne ja -nurkka, käymälä, pitkosia ja noin viisikymmentä informaatiotaulua. Reitti on kuljettavissa kävellen ja hiihtäen, ja sitä suosivat myös maastopyöräilijät.

Reitti on Jäälin asukas-yhdistyksen, LC Jäälin ja Kiimingin–Jäälin vesienhoitoyhdistyksen yhteishanke. Reitti sijaitsee yksityisillä mailla. Kiitos kuuluu niille 22 tilan omistajalle, jotka ovat suostuneet reitin toteuttamiseen maille. Kaikki työt on tehty talkoilla.



-Eri toimijoiden kannattaa lisätä markkinointiyhteistyötä, tuumaa Birger Ylisauro-oja Jäälin superlauantaista kertovan mainoslakanan alla.



Reitti Kalamäkeen

Laivakankaantie – Leppilammentie – Hietakuja – sorapintainen metsätie opasteiden mukaan. Kävelymatka voimalinjan parkkipaikalta 300 metriä. Reitti on esteetön.



Kiiminki-maraton juostaan elokuun 28.päivä ja tapahtumaan odotetaan yli 200 juoksijaa.

Kiiminki-maratonin reitti uudistuu selkeämmäksi

Vuodesta 2006 juostua Kiiminki-maraton -tapahtumaa on pidetty erittäin tasaisena ja vaihtelevana, asuintaajamassa kiertävänä reittinä. Järjestäjät ovat saaneet positiivista palautetta reitin hyvästä merkinnästä. Aina selkeäkään merkinnät eivät ole estäneet, etteikö juoksija ole juossut harhaan.

Kun juoksija on väsynyt tai muuten keskittynyt suoritukseensa, hän on saattanut juosta ohi jossain käänöksessä. Onneksi tällaista on sattunut vain muutamia kertoja, mutta sekin on liikaa ja harmillista juoksijan kannalta, tuumaa Lauri Valkama kisaorganisaatiosta.

Tänä kesänä Jäälin taajamassa on tehty paljon tietöitä. Tästä on seurannut, että Kiiminki-maratonin reittiä on jouduttu muuttamaan viime vuodesta, jolloin jo tehtiin uudistuksia.

Järjestäjien mielestä tämänvuotinen reitti tulee olemaan erittäin selkeä, vaikka siitä edelleen löytyy mutkaa ja kääntymisiä.

-Mielenkiintoista nähdä, millaisia aikoja nopeimmat juoksijat tulevat tekemään,

sanoo Valkama.

Virallinen reitin mittaus on suoritettu 24.7.2021. Reitin lisäksi maratonilla uudistuu aikataulu. Täyden maratonin juoksevat lähetetään matkaan kello 11.00. Puolikkaan ja 10 kilometrin kilpailu alkavat perinteiseen tapaan kello 12.

Järjestäjät toivovat, että mahdollisimman moni päättäisi tulla juoksemaan Jäälin. Tapahtuma on muodostunut hyväntuuliseksi ja rennosti juoksupahtumaksi, joka sopii niin huippuaikaa tavoittelevalla kilpajuoksijalle kuin kuntojuoksusta pitävälle liikkujallekin. Kiitosta juoksijoilta tulee myös siitä, että parkkipaikat sijaitsevat lähellä kilpailukeskusta ja osanottomaksuun sisältyvä keitto on mainio asia.

28. elokuuta järjestettävän Kiiminki-maratonin toteuttavat Kiimingin Urheilijat ja Kiimingin Riento yhteistyössä.

Tapahtumaan voi ilmoittautua ennakkoon KiimUn nettisivuilla 22. elokuuta saakka tai kilpailupäivänä paikan päällä. Osanoton voi maksaa silloin käteisellä, liikutasetillä sekä liikuntaetujen mobiilisovelluksilla.

TIESITKÖ ETTÄ?

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN KIMMOKKEEN KUNTOSALIASIAKKAANA TUET SAMALLA PAIKKAKUNNAN LASTEN JA NUORTEN HARSTELIIKUNTA.

LENTOPALLOA NUORILLE

LENTIÄ 13-VUOTIAILLE JA SITÄ VANHEMMILLE NUORILLE. HARJOITUKSET KÄYNNISTYVÄT 2.9. KIIMINKIJOEN KOULULLA KLO 18.00 TREENEIHIN OVAT TERVETULLEITA KAIKKI LENTOPALLON PELAAMISESTA KIINNOSTUNEET NUORET. OHJAAJANA MIMOSA JOENVÄÄRÄ. TIEDUSTELUT PAIVI.MIKKONEN@KIIMU.FI



HALUATKO HYVÄN OOLON? HALUATKO EDISTÄÄ TERVEYTTÄSI?

TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEESEEN.

LIIKUNNAN ILDA, HYVÄÄ OLOA JA VASTUULLISUUTTA

MAANANTAI

12.00-13.00

Kuntopiiri Emilia



18.00-19.00

Vatsa-peppu-reisi Tanja

19.10-20.10

PUMP Tanja

TIISTAI

9.30-10.30

Lavis Päivi



18.00-18.55

Zumba Satu

19.10-20.10

Fitjooga Katja K

KESKIVIIKKO

8.15-9.10

Fitcross Emilia

9.30-10.30

Kuntojumppa Emilia

10.40-11.40

Äiti-vauva Päivi K



18.00-19.00

Fitmove Katja E

19.10-20.10

Kahvakuula Elli

TORSTAI



18.00-19.00

PUMP Sanni

19.20-20.20

Slowjooga Tiia

PERJANTAI

9.30-10.25

Kahvakuula Emilia



10.30-11.30

Kehonhuolto Emilia

LAUANTAI

11.00-12.00

Pump Katja K

12.05-13.05

Pilates Katja K



SUNNUNTAI

18.00-18.55

Zumba Laura

★ = tehotreeni ★ = tanssilinen tunti ★ = kehonhuolto

RYHMÄLIIKUNTALUKUJÄRJESTYS VOIMASSA 30.8.-19.12. 2021. TUNNIT KIMMOKKEESSA VIITANTIE 23, 90900 KIIMINKI.

LEHDEN PAINOON MENON JÄLKEEN OHJELMAAN ON VOINUT TULLA MUUTOKSIA. TARKISTA AJANKOHTAINEN TARJONTA SEURAN NETTISIVUILTA WWW.KIIMU.FI

KAUSIKORTTI 120 EUROA KIIMUN JÄSENIKSI 110 EUROA (OPISKELIJAT, ELÄKELÄISET 105 EUROA).

10 KERRAN SARJALIPPU 50 EUROA, KERTAMAKSU 7 EUROA. VOIT OSTAA KAUSIKORTIN NETISSÄ WWW.KIIMU.FI/RYHMÄLIIKUNTA