



Perinteikäs Hallan Akan Vaellus palaa Komulankönkään maisemiin!

Noin 9 km vaellusreitillä voit ihastella Kainuun monimuotoista luontoa järvineen ja kangasmetsineen sekä harvinaista kaksoisputousta, Komulanköngästä, jonka ympäristö huokuu mystistä tunnelmaa ja luonnonrauhaa. Matka sujuu mukavan yhdessäolon merkeissä opastetulla reitillä, Kainuun jylhistä vaaraimaisemista ja taukopaikkojen antamista nauttien. Komulanköngäällä, reitin varrella soi elävä musiikki jota voi pysähtyä kuuntelemaan vaikka pidemmäksi ajaksi. Vaellukselle voi myös pukeutua erilaisiin asuihin, vain mielikuvitus on rajana ja parhaat asut luonnollisesti palkitaan!

Vaelluksen jälkeen on ihana rentoutua Saunamaailman lämpimissä löylyissä, joiden jälkeen odottavat herkullinen illallinen sekä iltabileet DJ:n johdolla ravintola Hallan Karhussa!

Liput ja lisätiedot ukkohalla.fi tai skannaa QR-koodi



Yritykset&ryhmämyynti
Pyydä majoitus- ja osallistumistarjouksia ryhmällesi

Myyntipalvelu
p. 050 308 3451
myynti@ukkohalla.fi
Ukkohalla.fi



Tutustu ajankohtaisiin lomapaketteihin ja majoitustarjouksiin, ja varaa kesä- tai talvilomasi osoitteessa ukkohalla.fi

Pääkirjoitus



NIINA EPÄILY
LIIKUNTAOHTAJA OULUN KAUPUNKI

Vireää ja monipuolista toimintaa jo 85 vuotta

Kiimingin Urheilijat ry on urheiluseurakentän monilajinen yleisseura, jolla on perinteisen urheiluseuratoiminnan lisäksi merkittävä rooli kuntalaisien terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä ja liikunnallisen elämäntavan vahvistajana. Esimerkikistä on seuran tarjoama laaja-alainen toiminta, jota on tarjolla elämänsäkaaren eri vaiheissa lapsista ikäihmisiin. Seuran visiona on olla Kiimingin alueen johtava, monipuolisin ja moniarvoisin yleisseura ja terveysliikunnan edistäjä. Seuran toiminnassa tärkeintä on olla lasten ja nuorten liikunnallinen kasvattaja sekä aikuisten elinikäisen terveysliikunnan tukija.

Kiimingin Urheilijoiden toiminnassa huomioidaan tasa-arvoisesti eri-ikäisten ja taitotasoltaan erilaisten liikkujien tarpeet. Myöserityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikunnan mahdollisuudet on huomioitu. Tasa-arvoinen lähestymistapa seuran toiminnassa näkyy myös siinä, että seuran monilajisuudesta huolimatta toimintaa kehitetään tasapuolisesti eri lajit huomioiden ja tämä on myös seuran tietoinen linjaus. Kiimingin Urheilijoiden arvot: ilo liikkua, hyvää oloa ja vastuullisuutta näkyvät mitä parhaimmalla tavalla seuran arjen toiminnassa tukien Oulun kaupungin arvoja ja strategisia painopisteitä. Kiimingin Urheilijat onkin palkittu toiminnastaan Oulun kaupungin tasa-arvoista liikuntakulttuuria edistävällä tunnustuspalkinnolla.

Valtakunnallisella tasolla Kiimingin Urheilijat on saanut myös tunnustusta ja kannustusta. Vuonna 2010 seura palkittiin Urheilugaalassa vuoden urheiluseurana Suomessa. Olympiakomitean tähtiseuratuksen Kiimingin Urheilijat on saavuttanut lasten ja nuorten voimistelun ja yleisurheilun sekä aikuisten voimistelun osalta. Tähtiseura kertoo laadukkaasta ja vastuullisesta toiminnasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää vuosittain seuratoiminnan kehittämistukea, mikä on tarkoitettu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen lisäämiseen sekä monipuolisen organisoinnin liikunnan kehittämiseen. Tänä vuonna myös Kiimingin Urheilijat oli tuensaajien joukossa hankkeellaan "Koko perhe liikkuu – yli lajirajojen".

Kiimingin Urheilijat ry on perustettu vuonna 1938 ja seura täyttää tänä vuonna 85 vuotta. Toiminta alkoi nimellä Vesaisen Pojat. Nykyinen nimi eli Kiimingin Urheilijat on otettu käyttöön vuonna 1993. Oupolesta haluan ti onnitella ta, perinteitä tavaa, mutta uudistuvaa siokkaasta kenikäisten liikuttajana ja edistäjänä. Elin-kunnallisia vuosia joille toivottaan!



KiimU ensimmäisten joukossa kehittämässä digitaalisen koulutuksen järjestämistä

Kiimingin Urheilijat lähti ennakkoluulottomasti mukaan Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan (PoPLi) kehityshankkeeseen, jossa luodaan seuroille työkaluja kehittää seuran omaa digitaalista koulutusta. Ensimmäisenä työhön KiimU on tuottanut lasten ja aikuisten liikunnan-ohjaajan perehdytyskoulutuksen.

Oppimisympäristö on toteutettu osana PoPLin Kolmiloikka urheiluseurojen digitaalisuuteen -hanketta. Hanke toteutetaan Euroopan sosiaalirahaston tuella, ja sitä rahoittavat Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus ja PoPLi. Hanke on erittäin ajankohtainen, sillä digitaalisuus yleistyy jatkuvasti ja digitaalinen oppimisympäristö on yksi osa sitä.

Urheiluseuroilla on nyt hieno mahdollisuus olla osa digitalisaatiota ja kehittää toimintaansa sen avulla joko suorittamalla siellä olevia koulutuksia tai tuottamalla sinne aivan omaa materiaalia. Oman materiaalin tuottaminen mahdollistaa urheiluseurojen oman asiakaskunnan laajentamisen, kun osallistujia voi tulla ympäri Suomen, toteaa projektityöntekijä Laura Vähkönen.

Vähkösen mukaan digikouluttaminen on vasta aluillaan urheiluseuroissa. PoPLin Kolmiloikka urheiluseuran digitaalisuuteen -hankkeessa on toteutettu kuusiosainen digitaalisen koulutussarja, koulutukset avautuvat pian oppimisympäristössä urheiluseurojen käyttöön maksuttomina verkkokoulutuksina. Muutama seura, KiimU mukaan lukien, on ollut pilotteina tuottamassa omaa materiaalia oppimisympäristöön.

Oppimisympäristö on avattu virallisesti kesän aikana ja sen jälkeen urheiluseuroilla on mahdollista tuottaa sinne sisältöä tai suorittaa siellä olevia koulutuksia. Seuranomasta digitaalisesta oppimisympäristöstä on monenlaista hyötyä. Seurat voivat tuottaa oppimisympäristöön materiaalia, jota ne itse tarvitsevat ja haluavat tuottaa. Esimerkiksi perehdytysopas uusille työntekijöille on hyödyllinen. Oppimisympäristöä voi hyödyntää seuran sisäiseen kouluttamiseen tai tuottaa oppimisympäristöön esimerkiksi urheiluseuran oman myytävän liikunta- tai valmennusohjelman.

Urheiluseuroissa on valtavasti osaamista, oppimisympäristön avulla tuotteet ovat

saatavilla ympäri Suomen.

Digitaalinen oppimisympäristö tulee vähentämään perinteisten koulutusten tarvetta tulevaisuudessa mutta ei tee niitä tarpeettomiksi.

Kyllä kaikille koulutusmuodoille on oma paikkansa. Digitaalinen oppimisympäristö mahdollistaa koulutautumisen ajasta ja paikasta riippumatta, mikä on nykyään suositua, sillä opiskelun voi suorittaa itselleen sopivana ajankohtana.

Lähikoulutuksilla on varmasti edelleen paikkansa, sillä osa ihmisistä haluaa edelleen osallistua koulutuksiin paikan päällä. Niissä on myös mahdollisuus kuulla muiden osallistujien ajatuksia koulutuksen aiheesta.

Osallistuminen paikan päällä on välttämätöntä, kun opeteltaviin asioihin sisältyy

käytännön taitojen harjoittelua, esimerkiksi ensiaputaitoja tai liikkeiden avustamistaitoja.

Digitaalisen koulutusjärjestelmän kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii seuralta aikaa vievää paneutumista etenkin alkuvaiheessa.

Digitaalisen oppimisympäristön kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii seuralta sitä, että sinne tuotetut koulutukset ja muut materiaalit pidetään ajan tasalla tai poistetaan, kun ne eivät enää ole ajankohtaisia. Lisäksi uutta materiaalia on tuotettava, kun sille on tarvetta. Ensimmäisten materiaalien tuottaminen on usein työläintä, koska on kyse uudesta asiasta, mutta seuraavien materiaalien kohdalla työ helpottuu huomattavasti, toteaa Laura Vähkönen.



Digitaalinen koulutus palvelee ensimmäisenä KiimUssa ohjaajien kouluttamista.

KiimUn lentopallossa hyvä noste päällä

Lentopallojaoston puheenjohtaja **Kati Rytinki** on tyytyväinen jaostonsa nykytilaan. Naisten kilpajoukkueen toiminnassa on mukana 17 pelaajaa. Harrastelentopallon ystäville on sekavuorotreenit kerran viikossa. Lisäksi nuorille pystytään tarjoamaan viikoittainen harrastelentisyryhmä.

Naisten lentopallojoukkueen tavoitteena on pelata paikallisarjassa. Lisäksi he haluavat kehittää lentopallossa sekä yksilönä että joukkueenakin valmentajan johdolla.

Uudet pelitaktikat ja -tekniikat pitävät joukkueelaisten mielenkiinnon lajissa. Tavoitteena saada näkyvyyttä lentopallon monipuolisuudesta, lajin liikunnallisuudesta ilosta ja saada nuoria innostumaan lajista, toteaa Kati.

Katin mukaan aikuisten lentopalloharrastuksen kustannukset ovat maltillisia. Naisten kilpajoukkueen kausimaksu on vain kolmenkymmenen euron luokkaa ja sekavuorolaisilla kausimaksu on noin kymmenen euroa. Suurin kustannus on salivuoromaksut.

Lentopallojaosto on jo vuosia ollut mukana talkoilemassa Kiiminki-maratonilla.

Talkoosta saadaan merkittävä rahallinen hyöty. Pystytään maksamaan nousseita salimaksuja talkootyötuotolla.

Kysymykseen mikä viehättää seuratoiminnassa, löytyy nopeasti vastaus:

- Rakkaus lajiin! Olen toiminnallinen, aktiivinen ja joukkuehenkinen tyyppi.



Liikunnallisuus ja se, että joutuu lukemaan peliä viehättävät Kati Rytinkiä lentopallossa. Lisäksi se on mukavaa yhdessäoloa.

KUVA RAIMO SAVALOJA



Terveysliikuntajaoston lasten voimistelunäytökset keväisin ovat olleet mieluisia tapahtumia.

KiimUn tavoitteena monipuolinen liikunta

Kiimingin Urheilijoiden lasten ja nuorten liikunnassa on tavoitteena liikuttaa lapsia ja nuoria mahdollisimman monipuolisesti ja tarjota eväitä koko elämänylkkäntävään liikuntaharrastukseen. KiimUssa lasten ja nuorten lukujärjestyksessä onkin tarjolla ryhmiä mahdollisimman monipuolisesti: yksilö- ja joukkuelajeja, perinteisiä kuin myös uudempiä nuorten suosimia lajeja. Liikuntakerhoissa kaikkia kohdellaan tasavertaisesti. Liikunnallisesti lahjakkaita ja ketteriä lapsia ei nosteta tunneilla erityisasemaan.

Perheliikunnan vahvistaminen on ollut pitkään yksi asiantuntijoiden kehittämissuunnitelmissa. Per-

heliikunta on mainio keino liikuttaa monen ikäisiä ihmisiä, luoda yhteisöllisyyttä ja auttaa vanhempia luomaan lapsilleen liikunnallisia elämäntapoja. Perheliikunta on KiimUssa erityinen kehityskohde tänä ja ensi vuonna.

Kiimingin koulujen salivuoroja käyttävät lukuisat alueen urheiluseurat. Tästä syystä vuorojen määrän lisääminen on haastavaa. KiimU panostaa lasten liikunnan ohjaajien lisäämiseen ja kouluttamiseen, jotta ryhmäkojoja voidaan kasvattaa vaarantamatta turvallisista harjoittelusta.

Kunryhmässä toimii kaksiohjaajaa ja kaksipuohjaajaa, ryhmäkokoa voidaan nostaa.

Samalla harrastajien määrää voidaan lisätä, vaikka salivuorojen määrä ei kasva. Lasten voimistelussa ryhmät ovat varttuneita harrastajia, ja innokkaita lapsia on usein jonossa odottamassa vapautuvia harrastuspaikkoja.

Kiimingin Urheilijoiden tavoitteena on saada lapset, nuoret ja perheet liikkumaan enemmän ja monipuolisesti sekä tuoda Kiimingin Urheilijoiden palveluita tutuiksi niille, jotka eivät vielä niitä käytä. Alueelle muuttuu uusia lapsiperheitä, minkä vuoksi jatkuva ja säännöllinen tiedottaminen on tärkeää.

Toiminnastiedottamiseen panostetaan käyttämällä seuran somekanavia ja www-

sivuja tehokkaasti. Nettisivut ovat seuran virallinen ilmoituskanava.

Tämän lisäksi hyödynnetään kauppojen ja alueen muita julkisia ilmoitustauluja sekä seuran tiedotuslehteä, jossa esitellään tarjolla olevaa toimintaa. KiimU-sanomien juttujen toivotaan madaltavan kynnystä tulla mukaan seuran toimintaan. Lehti jaetaan ilmaisjakeluna kaupungin itäisen alueen kotitalouksiin.

KiimUssa suunnitellaan myös uudenlaisen tapahtumaa. Seurassa toimivia nuoria pyydetään mukaan suunnittelemaan sisältöä kaikille avoimeen seurataapahtumaan vuonna 2024.

KiimUssa kehitetään

mobiili-sovellusten käyttöä

Pohjois-Pohjanmaan liikunnan aikuisliikunnan kehittäjä **Ilkka Kurttila** mukaan Kiimingin Urheilijat on ennakolluottomasti tarttunut haasteeseen kehittää laadukasta aikuisliikuntaa. Ensimmäisenä urheiluseurana Oulun seudulla KiimU tarjoaa mobiilipalvelua tästä syksystä lähtien jase on käytössä tämän vuoden loppuun.

Palvelulla tavoitellaan helppoa ja kätevää asiakaskokemusta ja samalla se on Kiimingin Urheilijoille mahdollisuus myydä ydinasiamisen rinnalla asiantuntemusta ja tietoa, joka hyödyttää asiakasta. Sähköinen etukortti on mobiiliin kerätty palvelukokonaisuus, johon pääsee mukaan edullisesti. Siitä voi jatkaa omien tavoitteiden mukaan eteenpäin.

KiimUn palvelu on ladattu Cardu-sovellukseen. Palvelun organisoinnista vastaa Pohjois-Pohjanmaan liikunta. Sisällön tuottaa yhteistyöverkosto, johon voi myöhemmässä vaiheessa liittyä myös muita urheiluseuroja.

Tämä tuo näkyvyyttä ja uusia jäseniä seuroihin sekä edistää yhteisiä markkinointi- ja mainosonnisteluja.

- Sopivasti innostusta ja kohtaamisista sekä osaamista, sanoo Kurttila.

- Kimmokeella aloitetaan elokuussa Inbodytestit ja ravintoluento. KiimUlla on yhteisöllistä toimintaa. Jo se tuo motivaatiota monelle ylläpitää omaa hyvinvointia. Yhteistyöverkoston toiminta mahdollistaa myös sen, että kokonaisuus on edullinen, jopa halpa, linjaa Kurttila.

Helppoutta on haettu myöstyöyhteisöjen henkilöstöä ajatellen. Soitto KiimUn ja aloituspäivätesteineen järjestetään yrityksen omissa tiloissa. Napin painalluksella kortti on koko henkilöstön käytössä.

Erilaisten mobiili-sovellusten ja digipalvelujen käyttö tulevat lisääntymään Kimmokeella lähitulevaisuudessa.

- Niiden avulla tulemme palvelemaan asiakkaitamme paremmin. Lisäksi asiakkaat hyötyvät monella tapaa meillä treenaamisesta, uskoo seuran toiminnanjohtaja **Päivi Mikkenen**.

Ylimääräiset ajatukset lähtevät hiihtämällä

Jaakko 9. ja **Ville** 7. **Päikkilä** ovat olleet mukana KiimUn hiihtokerhossa usean vuoden ajan.

- Jos mielessä on jotain vähän ikävää ja hiihtäessä joutuu keskittymään tekemiseen, silloin ikävät asiat lähtevät pois ajatuksista, tuumaa Jaakko.

Pojat hiihtävät itseksensä ja perheen vanhempien kanssa. Silti hiihtokerho vetää heitä puoleensa.

Vilestä tärkeää oppia ovat olleet tasapainoharjoitukset Jaakosta hyvän laskuasennon oppiminen on ollut mukavaa.

Pojat viihtyvät ulkona eivätkä pienet vesisateet häiritse liikunnastaan ulkona. Talvella ei pakkanen hidasta menoa.

- Silloin kun odottelee kerhon alkamista, voi vähän palella, mutta kun päästään liikkeelle, niin ei enää ole kylmä, sanoo Jaakko.

Pojat suosivat tällä hetkellä perinteistä tyyliä, jota he mielellään käyttävät myös kilpailuissa: seuran tuplahiihdoissa ja muissa KiimUn järjestämissä kilpailuissa. Numerolappu rinnassa hiihtäminen on mukavaa. Ja tulevaisuuden suunnitelmassa on opetella luistelutekniikka, jotta matkat taituisivat luukaasti.

Poikien Inka-äidin mielestä rakkaus hiihtämiseen ei yksin riitä, vaan se on mukava ohjaaja, joka innostaa käymään kerhossa.

Veljekset Ville (vas.) ja Jaakko Päikkilä viihtyvät hiihtokerhossa.





Raimo Korpelan mieles-
tä treenaaminen pitää
olla hauskaa, vaikka se
olisi kovaakin.

Lihaskvoimaa krooppaan pilke silmäkulmassa

Raimo Korpela aloittaa Kimmokkeen iltatuntien ryhmäliikuntaohjaajana. Hän odottaa syyskuun alkua innoissaan. Raimon ohjaama fitcross-tunti ei ole mikään konseptitunti, vaan hänen omien sanojensa mukaan omasta päästä kehittyä toiminnallisen harjoittelun tunti.

Raimon ohjaama fitcross on Kimmokkeella syys-marraskuun ajan. Pitkään jääkiekkovalmentajana ja fysioterapeuttina toiminut Raimo sanoo ammentavansa harjoitteet yhdistelemällä näitä kokemuksiaan.

Ohjaamisensa filosofaksi hän tiivistää sen, että tunnilla pitää olla hauskaa ja samalla treenataan tehokkaasti.

- Tavoitteenani on, että tunnille tullaan, ollaan ja lähdetään pois hymyssä suin, sanoo Raimo.

Toiminnalliset harjoittelutunnit ovat erittäin suosittuja Suomessa ja maailmalla. Raimon mukaan ne ovat tulleet jäädäkseen.

- Toiminnallinen harjoittelu on erittäin järkevää. On hyvä, että työstää koko kroppaa yhtäaikaan sen sijaan, että treenaisi vain yhtä lihaksryhmää kerrallaan.

Vaikka Raimo pitää kovia tunteja, hän sanoo tuntiensa sopivan monenkuntoisille liikkujille, koska harjoitteita voi soveltaa itse kunkin kunnolle sopiviksi.

Hänen vinkkinsä liikuntalupausten tekijöille on, että tulevan syksyn tavoitteeksi voisi ottaa voiman kehittämisen.

- Lihaskheikkous on äärettömän monen vaivan taustalla. Voiman kasvattamisella pääsee useimmiten eroon kropan kiputiloista, tietää Raimo.



- Pilates tukee monenlasta
liikkumista, tuumaa Heidi
Metsikkö.

Pilates on hauskaa ja sopii kaikille

Kimmokkeen ryhmäliikuntaohjaajien tiimiin on tullut uusia ohjaajia. Yksi heistä on **Heidi Metsikkö**.

- Olen hyvin innostunut, kun saan alkaa ohjata pilatesta KiimUlla. Olen tuurannut pilatesta ja joogaa Kimmokkeella muutaman kerran ja olen nauttinut joka kerta. Asiakkaat ovat mukavia. Sali sekä välineet ovat myös hyviä. Ohjaustyössäni olen iloinen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.

- Pyrin aina ohjaamaan fysiologisesti turvallisesti. Annan sekä helppoja että haastavia vaihtoehtoja. Jokaisella on mahdollisuus tehdä treenistä oman tuntuinen. Tuntieni tavoitteena on ilo ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Heidistä pilates sopii kaikille. Hän suosittelee pilatesta pohjalajiksi harrastipia pyöräilyä, salitreeniä tai mitä tahansa. Pilateksessa vahvistetaan syviä lihaksia ja keho saa monipuolista, hyvää liikettä. Harjoittelun tarkoitus on, että pilateksessa opittu kehonhallinta siirtyisi osaksi arkea.

Hidastempoisten ja rauhallisten tuntien, kuten pilateksen ja joogan globaalien suosien syyski Heidi arvelee elämän hektisyyden.

- Yhteiskunta vaatii meitä reagoimaan asioihin hyvin nopeasti. Rauhalliset tunnint antavat mahdollisuuden pysähtyä oman kehon ja mielen äärelle.

Heidi kannustaa kaikkia tulemaan pilatestunnille - edes kokeilemaan kerran.

Jumpat ovat edullista terv lihasvoimaa ja tanssillisia



Kimmokkeen ryhmäliikuntakausi käynnistyy elokuun puolen välin jälkeen monipuolisella lukujärjestyksellä, josta löytyvät lihasvoimaharjoittelu ja tanssilliset sekä kehonhuoltotunnit.

Syyskauden tarjonnasta löytyvät Kimmokkeen ikisuositusvatsapeppueisija pump-tunnit. Lisäksi fitcross palaa ohjelmistoon syys-marraskuun ajaksi ja kahvakuula perjantaiamuun. Uutta on Step Tabata. Se on hiittyylinen tunti, jossa tehdään liikkeitä aikaa vastaan pienillä palautuksilla. Tuntin liikkeet rakentuvat steplaudan hyödyntämiseen.

Syyskauden tarjonnasta löytyvät myös liikuntakurssit, joita alkukaudesta on tarjolla muun muassa Äijät kuntoon- ja Kimmokkeen starttikurssi.

Suunnitelmassa on myös järjestäjäjoitakin teemapäiviä tai tunteja syyskauden aikana esim. kehonhuollosta, zumbamaratonista ja metsäjoogasta.

Kiimingin Urheilijoiden terveystuokun-

tajaoston puheenjohtaja **Minna Heikkilä** toivottaa entiset ja uudet liikkujat tervetulleeksi Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneille ja kursseille syyskauden alkaessa. Kimmokkeen ryhmäliikunta tarjoaa monipuolista liikuntaa.

Osallistumalla erilaisille tunneille voi kehittää ja ylläpitää niin kestävyttä, lihaskuntoa kuin liikehallintaa liikuntasuosittelun mukaisesti. Osaavat ohjaajat innostavat, auttavat ja tsemppaavat jokaista jaksamaan sekä suorittamaan itselleen sopivalla tasolla.

Yhdessä tekemisen fiilis on huikea ja antaa kehon lisäksi mielelle virkistystä.

- Meille voi tulla, vaikka ei olisi aiempaa kokemusta ryhmäliikuntatunneista. Osallistumalla ryhmäliikuntatunneille tukee samalla KiimUn toimintaa ja mahdollistaa toiminnan jatkumisen monipuolisena niin lapsille kuin aikuisillekin, vinkkaa Minna Heikkilä.

Ryhmäliikuntamaksun hinnoittelussa on huomioitu erilaiset liikkujat 2-3 kertaa viikossa jumppaajille syyskauden mittaisen kausikortin hankkiminen on edullisin vaihtoehto, jossa yhdelle jumppakerralle jää hinnaksi

vain 2,5-4 euroa. Yhdestä kahteen kertaan viikossa jumppaavalle järjevin vaihtoehto on kymmenen kerran sarjalipun hankinta. Silloin tällöin ryhmäliikuntaan osallistuvan on helppo tulla tunnille maksamalla kertamaksun. Tämä on myös toimiva vaihtoehto, kun haluaa ensin käydä tutustumassa erilaisiin tunteihin.

Katja Karppisen ohjaamaa metsäjoogaa on tulossa muutamia tunteja elo-syyskuussa Kimmokkeen lähimetsässä.

Osaavat ohjaajat innostavat.

Yhteisliikuntaa ja treenejä



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



Aila Hamarinaho viihtyy Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneilla.

Lähteminen voi joskus tympäistä Jumpan jälkeen iloinen mieli

Aila Hamarinahosta tuli Kimmokkeen ryhmäliikuntatuntien suurkuluttaja noin viisi vuotta sitten.

Aila ei ollut aikaisemmin käynyt ryhmäliikuntatunneilla, ja aloittaminen pelotti vähän. Hän kuitenkin rohkeasti tutustui Kimmokkeen erilaisiin ryhmäliikuntatunteihin ja tykästyi niihin oikein kovasti. Jossain vaiheessa hän kävi jopa pari kertaa päivässä - aamun ja illan tunteilla.

Nykyään Ailan vakiotunneiksi ovat tulleet zumba ja keuhonhuoltotunnit. Tanssillinen zumba viehättää häntä, koska vauhdikkaat tunnint parantavat kestävyyttä

viihdyttävällä tavalla. Liikkuvuutta ylläpitävät pilates ja jooga ovat hyviä vastapainotunteja.

- Syksyllä aion aloittaa myös kahvakuulan

lihasvoimanylläpitämiseksi. Mukava, kunse tuli takaisin lukujärjestykseen.

- Kyllä liikunta on terveyden kannalta tärkeää, etenkin seniori-iässä oleville.

Kimmokkeen jumppien lisäksi Aila tekee kävelylenkkejä. Kesäisin hän myös pyöräilee. Hän arvelee, että ryhmäliikunta on mukavaa, koska se on sosiaalinen tapahtuma samalla.

- Olin koko oman työhistoriani isoissa työyhteisöissä ja totuin olemaan ihmisten kanssa tekemisissä. Toki joskus jumpalle lähteminen vähän tympäisee, mutta tunti on aina iloinen kotiin palatessa.

Jumppien yhteisöllisyys viehättää



Mikä viehättää ryhmäliikunnassa?

Kimmokkeen jumppasalissa ryhmäliikuntatunnit ovat pyörineet koko kesän. Jumppaajia on riittänyt tunneilla myös kesäkuukausina. Samoin on kuntosalin puolellakin piisannut treenaajia.

Ryhmäliikunta jaksaa vetää puoleensa vuodesta toiseen. Osalle ryhmäliikunta on ainoa tapa harrastaa liikuntaa. Toisille ryhmässä hikoileminen tuo mukavaa vaihtelua omatoimiseen liikkumiseen.

Kysymme Kimmokkeella: Mikä on ryhmäliikunnan suola? Mikä siinä viehättää?



- Ryhmäliikuntaan on ihana tulla, kun saa jättää aivot nariikkaan ja nauttia ohjaajan suunnittelemasta tunnista.
- Kimmokkeella on monipuoliset jumput ja pätevät ohjaajat. Ja täällä on ihana ilmapiiri.
- Tunnilla ja niiden jälkeen on superhyvä olo.



- Ryhmäliikunnan suola ja sokeri on kun saa liikkua samanhenkisenä ryhmässä.
- Ryhmässä on hyvä huumori. Toisia tsemptataan, ja tunneilta saa uusia tuttavuuksia.
- Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneilla on hyvät osaajat ja iloiset ohjaajat. Tilatkin ovat hyvät.



- Ryhmäliikuntatunneissa on oma tunnelma ja semmoinen hyvä yhteishenki sekä yhdessä tekemisen meininki.
- Suolana on se hyvä fiilis aina tuntien jälkeen.
- Kesän olen käynyt 2-3 kertaa. Syksyn kalenterissa näyttää olevan niin monta mieleistä tuntia että tulee käytyä varmasti usealla tunnilla viikossa.

Pike Lehtikangas

Sonja Tuohimaa

Matleena Manninen

Kuntosalia viikottain viehättänyt jo monta vuosikymmentä

Yrittäjänä toimivan **Petri Karhun** arki ei ole niin kiireinen, etteikö kuntosalille ennätä kolmen kertaa viikossa. Tahti harvenee vain loma-aikoina, mutta silloinkin vähintään kerran viikossa salitreeni tulee tehtyä. Hän on treenannut kuntosalilla jo kolmisenkymmentä vuotta. Salilla kuntoilemisen viehätys on itsensä haastaminen ja hyvän yleiskunnon ylläpitäminen. Petri arvelee, ettei hänen tapansa treenata ole juurikaan muuttunut vuosikymmenten kuluessa.

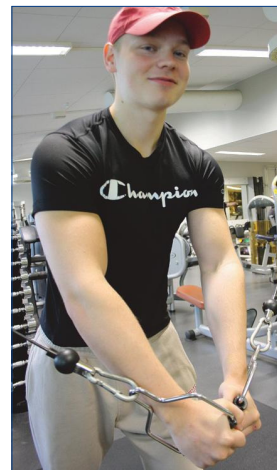
- Tosin iän tuomaa rauhallisuutta ja järkevyyttä varmaan on tullut treeneihin, tuumaa Petri.

Kuntosaliharrastus näkyy nykyään julkisuudessa ja mediassa paljon. Petrin mielestä salilla treenaaminen on nykyisellä 2020-luvulla hyvin pitkälle samanlaista kuin se on ollut 1990-luvullakin.

Merkitävimpänä muutoksena hän pitää sitä, että nykyisin naiset käyvät kuntosalilla enemmän kuin esimerkiksi kolmekymmentä vuotta sitten.

Kuntosalitreeneiden lisäksi Petri tekee kävelylenkkejä. Useimmiten Petri hyppää autoon ja ajaa Kimmokkeelle itsekin, mutta välillä hän saa treeniseuraa **Seija**-vaimostaan.

- Säännöllisyys tuo tuloksia ja pitää liikuntamotivaatiota yllä, tuumaa Petri Karhu.



Kalle Kähkönen tykkää voimaharjoittelusta.

Kaveri tsemppaa ja varmistaa suorituksissa

Kristian Salokannel ja **Kalle Kähkönen** ovat käyneet Kimmokkeella viitisen vuotta. Tällä hetkellä he käyvät salilla viisi kertaa viikossa. Salitreeni on osa päiväruutiineja.

- Salille lähteminen on kuin aamiaisen syönti, sitä ei tarvitse miettiä ja pohtia, tuumaa Kristian.

Molemmat ovat harrastaneet aiemmin liikuntaa ohjatusti. Kristian nyrkkeilyä ja telinevoimistelua. Kallen lajeja ovat olleet jalkapallo, jääkiekko, sähly. Kuntosaliharjoittelu tuli näiden tilalle. Kuntosalilla harjoittelu on erilaista.

- Tämä on täysin omatoimista. Ei ole valmentajaa, joka käskää tehdä, sanoo Kalle.

Hänen mielestään kuntosaliharjoittelussa kokemus opettaa. Toki molemmat seuraavat suomalaisten ja ulkomaalaisten kuntosalivalmentajien somekanavia ja ammentavat sieltä treenivinkkejä.

-Täällä on myös mukavaa, kun kokeneet salitreenaajat antavat neuvoja.

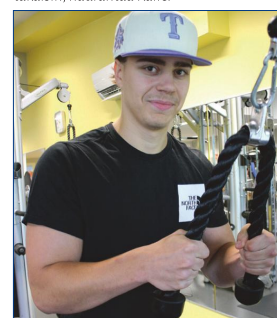
Omasta kokemuksestaan Kristianilla ja Kallella on antaa vinkki 13-vuotiaalle kuntosaliharjoittelun aloittavalle.

- Kannattaa laittaa vähän painoja ja opetella ensin oikea suoritustekniikka. Painoja ennatetaan lisäämään sitten kun oppii tekemään oikein. Ja lihasten kasvua levossa, kun muistaa treenata jaksot oikein, vinkkaa Kristian.

Kristian ja Kalle tekevät samanlaista ohjelmaa ja pääsääntöisesti aina yhdessä. Toiselta saa tsemppiä treeniin, ja kaveri toimii myös varmistelijana penkkipunnerruksessa. Vaikka poikien treenisymbioosi on vahva, jommankumman lomamatka tai muu meno ei hidasta toisen salille lähtemistä.

Lihastoiminnan kasvaminen ja treenaajana kehittyminen motivoivat Kristiania ja Kallea. He uskovat, että tulevat harrastamaan lajia pitkään. Kimmokkeella treenaamisen katkaisee vain muutto paikkakunnalta.

- Minä yritin kerran käydä muualla pari kuukautta, mutta piti tulla Kimmokkeelle takaisin, naurahtaa Kalle.



Tulokset motivoivat Kristin Salokannelta.

Kaupungin tukemat kuntosalivuorot ovat tärkeitä

Liikunta on ollut aina osa **Liisa Vesan** elämää. Pisimpään hän on harrastanut hiihtoa, uintia ja jumpalla käyntiä. Viimeiset parikymmentä vuotta viikko-ohjelmassa on ollut myös kuntosaliharjoittelu.

Liisa arvostaa suuresti sitä, että Oulun kaupunki mahdollistaa eläkeläisille edullisen harjoittelun Kimmokkeella arki-aamuina.

Jos näitä eläkeläisvuoroja ei olisi, näin usein ja säännöllisesti ei tulisi käytyä salilla, tuumaa Liisa.

Hän treenaa kuntosalilla pääsääntöisesti kaksi kertaa viikossa. Talvella hiihto ja uinti verottavat hänen aikaansa, ja salitreeni jäävät yhteen kertaan viikossa.

Kimmokkeella voi harjoitella kaupungin maksamalla 65+-vuotiaiden vuoroilla kolmena arki-aamuna viikossa ja viikonloppuisin aamupäivisin. Liisan mielestä mahdollisuuksia on riittävästi.

Kuntosaliharjoittelussa Liisaa motivoi hyvän lihasvoiman ja mielen terveyden ylläpitäminen.

Paitsi että on tärkeää treenata lihaksia, kyllä toisten salilla kävijöiden kanssa rupatteleminenkin on tärkeää, etenkin kun asuu yksin, toteaa Liisa.



- On mukavaa, kun kuntosalilla voi treenaamisen ohella rupatella tuttujen kanssa, tuumaa Liisa Vesa.

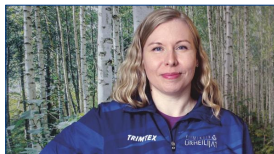
MIKSI MUKANA KIIMUSSA?



Puheenjohtaja Kaisuleena Joenväärä: Haluan olla mahdollistamassa kaikille avointa liikunnallista hyvinvointia. Sydän sykkii urheiluseuratoiminnalle.



Varapuheenjohtaja Minna Heikkilä: lasten ja nuorten liikunnan ja matalan kynnyksen liikunnan edistäminen on minulle tärkeää.



Johtokunnan jäsen Tanja Erkkilä: Olen mielelläni mukana mahdollistamassa lasten ja nuorten harrastuksia Kiimingissä. Tervetuloa kokemaan hiihdon riemua meidän matalan kynnyksen toiminnassa.



Johtokunnan jäsen Petri Taskinen: yhdessä liikunnan puolesta.



Johtokunnan jäsen Mika Juvakainen: rakkaudesta suunnistukseen ja seuraan.



Johtokunnan jäsen Riitta Lehtola: haluan tukea osaltani lähiliikunnan järjestämistä. Kiimingin alueella.



Johtokunnan jäsen Niina Juuso: yhdessä tekemistä lasten ja nuorten liikunnan hyväksi.



TERVETULOA SUUNNISTAMAAN

KIIMUN OULU-RASTEILLE KURKISELKÄÄN KIIMINKIIN

**TIISTAINA 19.9.2023
KARTTOJEN MYyntI
16.30-18.00**

OPASTUS KUUSAMONTIELTÄ
KARTTAMAKSU 7€

KIMMOKKEESSA OHJATTUA KUNTOSALIHARJOITTELUA

ALOITA LIIKUNTA AMMATILAISEN OHJAUKSESSA.

- KUNTOSALI + JOOGA -KURSSI. KUNTOSALI TIISTAIN KLO 18.30-19.3 JA JOOGA LAUANTAIN KLO 12.00-13.00
KURSSI ALKAA 22.8. JA PÄÄTTY 14.10. OHJAAJAT: ELI TAKALO KUNTOSALI, KATJA KARPINEN JOOGA. HINTA 75€. HINTAAN SISÄLTYY KIRJALLINEN HARJOITTELUOHJELMA OMA-TOIMISEEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN. ILMOITTAUDU SÄHKÖPOSTILLA KIIMU@KIIMU.FI 15.8. MENNESSÄ.

- AAMUPÄIVÄN KUNTOSALIRYHMÄ KESKIVIIKOKOISIN KLO 10.30-11.30 ALKAEN 16.8.-18.12.2022. OHJAAJA PÄIVI MIKKONEN. HINTA 60€. PAIVI@KIIMU.FI TAI SOITA PÄIVILLIE 0405881308.

-KIMMOKKESTARTTI MONIPUOLINEN KURSSI SISÄLTÄEN RYHMÄLIIKUNTAA KUNTOSALILLA JA JUMPPASALILLA. LUENTOJA. INBODYMITTAUS. LUE LISÄÄ WWW.KIIMU.FI
KURSSI ALKAA 15.8.-15.12.2022. HINTA 110€. OHJAAJA PÄIVI MIKKONEN. PAIVI@KIIMU.FI TAI SOITA PÄIVILLIE 0405881308.



#kimmokeliikuntakeskus

KUNTOSALI KIMMOKE

ASIASKASPALVELU AVOINNA MA-TO 13-19, PE 12-18 JA LA 11-13. SU suljettu.

KUNTOSALI AVOINNA KULKULÄTKÄLLÄ KLO 5.00-23.30.
HINNASTO JA MUUTA TIETOA LÖYTYY SIVULTA KIIMU.FI

AIKUISTEN HARRASTESÄHLÄ

Kiimin postipöytäpostin aikuisien harrastesählyvuoro
Kiimin postipöytäpostin aikuisien harrastesählyvuoro
on perjantaina klo 18-20.30 Kiiminkijoen koululla.
Kausimaksu on pidetty kahvipöydässä ja kahvittu. Voit
vuorosta tukea maksu ja tarvikemaksut
alle 100€ per kausi.

Ilmoittautuminen
Kiiminkijoen koulun kirjasto

KIIMU • SANOMAT

Julkaisija: Kiimingin Urheilijat
Toimitus ja taitto: Päivi Mikkonen
Painopaikka: Punamusta Oy 2023
Painos: 5000 kpl

Ihon Erikoishoidot

IHON ERITYISIIN HAASTEISIIN APU VANILLIINIESTA

- MYÖS ILTA-AIKOJA -



Vanilliini
KAUNEUS- JA HYVINVOINTIPALVELUT

Jäälän liikekeskus, 90940 Jääli
puh. 050 407 3840

Katso lisätietoja: www.vanilliini.fi

LASTEN LIIKUNTAKERHOT 21.8.-15.12.2023 KERHOMAKSU SYYSKAUDELLE 57-110 € KIIMUN JÄSENILLE 50-100€ LISÄTIETOA WWW.KIIMU.FI

MAANANTAI

16.30-18.00

TeamGym 10-13
Jäälän koulu pieni sali

18.15-19.00

Perhevoimistelu 3-5
Jäälän koulu pieni sali

18.00-19.00

Telinevoimistelu 6-8
Kiiminkipuiston koulu

17.00-18.00

Yleisurheilu/sportti 10-15
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00

Yleisurheilu/sportti 7-9
Kiiminkijoen koulu



TIISTAI

17.30-18.30

Voimistelu 7-9
Ylikylän koulu

18.30-19.30

Voimistelu 10-12
Ylikylän koulu



18.00-18.45

Hiihto 5-9
Kimmoke

18.45-19.30

Hiihto 10-15
Kimmoke

KESKIVIIKKO

17.00-18.00

Telinevoimistelu 11-15
Kiiminkijoen koulu

17.00-18.00

Parkour/palloilu 7-8
Ylikylän koulu

18.10-18.55

Voimistelu 5-6
Ylikylän koulu



TORSTAI

17.30-18.30

Telinevoimistelu 9-10
Kiiminkijoen koulu

17.00-18.00

Parkour/palloilu 11-15
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00

Parkour/palloilu 9-10
Kiiminkijoen koulu

17.00-18.00

Lehtopallo 12-15 TeamGym 10-13
Ylikylän koulu

18.00-19.30

Ylikylän koulu

PERJANTAI

16.00-17.00

Voimistelu 10-12
Jäälän koulu pieni sali

17.00-18.00

Voimistelu 7-9
Jäälän koulu pieni sali

18.00-18.45

Voimistelu 5-6
Jäälän koulu pieni sali





Jäälän taajamassa kulkevan Kiiminki-maraton reitin mutkat ovat tulleet tutuksi Veikko Käärilälle (vas.) Hannu ja Raimo Laurilalle.

17 kerran tolpat maahan Merkit radalle juoksijoita varten

Raimoja Hannu Laurilalle sekä Veikko Käärilälle on tulossa 17 kerta kun he iskevät kilometritolpat Kiiminki-maratonin reitin varten ja vetävät kalkkiviivan asfaltille. Kolmikolla on rautainen kokemus, miten kalkki laitetaan mahdollisimman suoraan ja tien reunan, jotta juoksijoiden juoksulinjasta tulee turvallinen.

Useassa juoksutapahtumassa kilometritolpat pystytetään nykyään vain viiden kilometrin välein. Jäälän taajamassa kulkevalla reitillä ne pystytetään maahan kilometrin välein.

- Tolpat laitetaan maratonmatkaa ajatellen. Siksi ne eivät ihan pidä paikkaansa kymppin ja puolikkaan juoksijoille, toteaa Veikko Käärilä.

Miesten mielestä kilometritolppien näkyminen reitin varrella kilometrin välein palvelee juoksijoita.

- Meillä on täällä hyvä olosuhteet. Tien reunassa on sellaista maata, johon saa tolpat hyvin laitettua, toteaa Raimo Laurila.

Kolmikko on erittäin tyytyväinen, että Kiiminki-maratonin reitti uusittiin muutama vuosi sitten niin, että ostoskeskuksen lävitse ei enää juosta. Juoksijoiden turvallisuus koheni huomattavasti, kun reittiä siirrettiin kulkemaan entistä enemmän kevyen liikenteen väylällä.

Lähes kaksi vuosikymmentä reittiä merkanneita miehiä ei luulis jännittävän enää mikään, mutta aina jokainen tapahtuma hieman mietityttää etukäteen. Suurin peikko on tapahtumapäivän sää.

- Jos on kuiva asfaltti, kalkkia kuluu vähemmän. Kostealla ilmalla joutuu laittamaan paksummin kalkkirantaa. Vesiteateella kalkki puolestaan liukenee, kertoo Hannu Laurila.

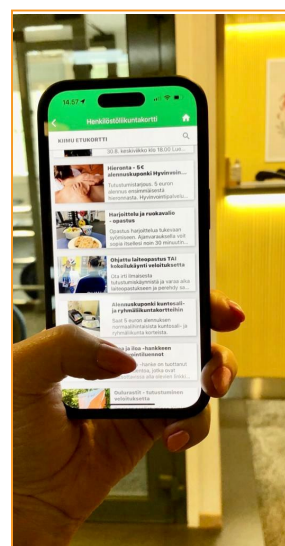
Kiiminki-maraton järjestettiin ensimmäiset vuodet syyskuun lopussa, josta se on siirtynyt nykyiselle paikalleen elokuun loppuun. Tänä vuonna tapahtuma juostaan poikkeuksellisesti sunnuntaina, mutta ensi vuonna kisapäivä palaa lauantaille.

Raimon, Hannun ja Veikon mielestä elokuun loppu on erittäin hyvä ajankohta radan merkitsemisen kannalta.

- Lehdet eivät ole tippuneet maahan, eikä havunneulojakaan ole maassa. Sää on useimmiten kuivempaa vielä elokuun puolella. Kalkin pysyvyyden ja näkyvyyden kannalta tämä on hyvä, he toteavat.

Mikä saa teidät toimimaan vuosi vuoden jälkeen vapaaehtoisesti reitin merkkäjinä?

- No seuran tukemisen vuoksi. Ja meillä on hyvä tiimi tekemässä tätä, naurahtavat Raimo, Hannu ja Veikko.



OSTA KiimU etukortti

15 €

- ALENNUKSIA KIMMOKKEELLA
- INBODYMITTAUS VELOITUKSETTA,
- KIIMUN OULURASTIT VELOITUKSETTA
- LIIKKUJAN RAVINTONEUVONTA (30MIN) VELOITUKSETTA
- JA PALJON MUUTA

Kertaluonteiset edut voimassa vuoden loppuun.

Lue lisää
www.kiimu.fi tai skannaa QR-koodi



SÄÄSTÄ ILMOITTAUTUMALLA ENNAKKOON
40 € 10 KM, 50 € PUOLIKAS
60 € MARATON

KIIMINKI-MARATON



SUNNUNTAINA 27.8.2023 KLO 11

Tule ja ole osa
hyvänmielen
juoksutapahtumaa.

Kisakeskus
Jäälän koulu,
Laivakankaantie 10

Lue lisää www.kiimu.fi tai skannaa QR-koodi

HALUATKO HYVÄN OLON? HALUATKO EDISTÄÄ TERVEYTTÄSI?

TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEESEEN.

3+1 TARJOUS: OSTA 3 KK RYHMÄLIIKUNTAA, NIIN SAAT YHDEN LISÄKUUKAUDEN VELOITUKSETTA.

MAANANTAI

12.00-13.00

Circuit

Päivi



18.00-18.55

Vatsa-peppu-reisi Tanja

19.10-20.10

PUMP Tanja



TIISTAI

9.30-10.25

Lavis Päivi

17.20-18.10

Step Tabata Elli



18.25-19.20

Zumba Satu

Äijät kuntoon -kurssi 29.8-12.12.
tiistaisin 19.30-20.30, ohj. Päivi 69e

KESKIVIikko

9.30-10.25

Kuntojumppa Päivi



18.00-19.00

Fitcross Raimo

Fitcross tunnit 6.9-29.11.

19.10-20.10

Pilates Heidi

★ = tehotreini

★ = tanssilinen tunti

TORSTAI

18.00-18.55

Zumba Laura

19.10-20.10

PUMP Sanni



★ = kehonhuolto

PERJANTAI

9.30-10.25

Kahvakuula Kirsi



18.00-19.30

Ylinjooga ja Sointukylpy

Tiia.

Kerran kuukaudessa 1.9. alkaen. Erillinen kertamaksu 8 e

LAUANTAI

11.00-11.55

Vatsa-peppu-reisi

Katja

12.00-13.00

Jooga Katja



RYHMÄLIIKUNTALUKUJÄRJESTYS VOIMASSA 21.8.-19.12. 2023. TUNNIT KIMMOKKEESSA VIITANTIE 23, 90900 KIIMINKI. MUUTOKSET MAHDOLLISIA. TARKISTA WWW.KIIMU.FI

KUUKAUSIKORTTI 45 € (KIIMUN JÄSENILLE 40 €) 2 KK 80 € (KIIMUN JÄSENILLE 75 €) 4 KK 150 € (KIIMUN JÄSENILLE 140 €). 10 KERRAN SARJALIPPU 50 €, KERTAMAKSU 7 €.

VOIT OSTAA KAUSIKORTIN NETISSÄ WWW.KIIMU.FI/RYHMÄLIIKUNTA

