

SOTKAMON KANSALAIPOISTON LIIKUNTAKURSSIT  
SOTKAMON TOIMIPISTE  
KESÄ 2022



# SISÄLLYS

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>KANSALAIPOISTON YHTEYSTIEDOT .....</b>       | <b>4</b>  |
| <b>ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT.....</b>          | <b>4</b>  |
| <b>KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA.....</b>           | <b>5</b>  |
| <b>ERITYISLIIKUNTA .....</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>LAPSET JA NUORET .....</b>                   | <b>8</b>  |
| <b>AIKUISTEN UIMAOPETUS.....</b>                | <b>8</b>  |
| <b>LASTEN UIMAOPETUS.....</b>                   | <b>9</b>  |
| <b>SOTKAMO 375 JUHLAVUODEN TAPAHTUMAT .....</b> | <b>10</b> |
| <b>KUNTOSALIHARJOITTELU.....</b>                | <b>11</b> |
| <b>UIMAHALLI .....</b>                          | <b>11</b> |

Tervehdys!

Kädessäsi on Sotkamon kansalaisopiston kesän 2022 ryhmäliikunnan esite. Esitteeseen on koottu kansalaisopiston tarjoamat liikunnan kesäkurssit, kansalaisopiston tapahtumat ja ajankohtaiset asiat. Tänä vuonna tarjolla on mm. puistojoogaa, rantalentopalloa, golfia sekä uintikursseja. Muita palveluita sekä leirejä tuottavat Sotkamossa myös mm. seurakunta, nuorisotoimi, paikalliset seurat ja yksityiset palveluntuottajat, joiden toimintaan kannattaa myös tutustua!

Tänä vuonna Sotkamon kunta täyttää 375-vuotta, jonka ansiosta tarjolla on erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Tästä esitteestä löydät kansalaisopiston tapahtumat kesän osalta, mutta lisää juhluvuoden tapahtumia näet netistä osoitteesta: <https://www.sotkamo.fi/sotkamon-375-vuotisjuhlavuoden-tapahtumat/>.

Sotkamon kansalaisopistosta löydät myös lisätietoa osoitteessa <https://www.sotkamo.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto/>. Kansalaisopistolla on omat Facebook- sekä Instagram-sivut, josta löydät meidät nimellä @sotkamonkansalaisopisto. Sivustoilta löytyy ajankohtaista tietoa toiminnastamme.

*"Hei! Tervetuloa mukaan liikkumaan ja löytämään liikunnan ilo! Kansalaisopiston kesäkurssit soveltuvat kaikille ja toivommekin niin uudet kuin vanhatkin oppilaat tervetulleiksi kursseillemmme!"*

Terveisin  
Maria Kärkkäinen  
Liikunnan suunnittelija-ohjaaja  
p. 044 750 2328  
[maria.karkkainen\(at\)sotkamo.fi](mailto:maria.karkkainen(at)sotkamo.fi)



## KANSALAIPOISTON YHTEYSTIEDOT

### Toimiston aukioloajat:

tiistaisin ja torstaisin klo 9.00-15.00 sekä puhelimitse ma-pe klo 9.00-15.00.

### Käyntiosoite kunnan virastotalolle:

Markkinatie 1, 88600 Sotkamo

puh. 044 750 2078

e-mail: [kansalaisopisto@sotkamo.fi](mailto:kansalaisopisto@sotkamo.fi)

### Henkilökunnan yhteystiedot:

Rehtori Merja Ojalampi, p. 044 750 2125

Toimistosihteerä Kati Kilpeläinen, p. 044 750 2078

Liikuntakoordinaattori Ossi Pulkkinen, p. 044 750 2121

vs. liikunnan suunnittelija-ohjaaja Maria Kärkkäinen, p. 044 750 2328

Liikunnanopettaja Outi Hyppölä, p. 044 750 2032

Käsityö- ja suunnittelija-opettaja Marjut Sonninen, p. 044 750 2029

Musiikinopettaja Jyri Laitila, p. 044 750 2600

Musiikinopettaja Sanni Lehikoinen, p. 040 131 9070,

## ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUT

### Ilmoittautuminen:

Kursseille ilmoittaudutaan etukäteen. Ilmoittautua voit suoraan

kansalaisopiston toimistoon: [kansalaisopisto@sotkamo.fi](mailto:kansalaisopisto@sotkamo.fi) / 044 750 2078 tai

netissä <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi/>

### Lisätiedot:

Kesäkurssit toteutuvat touko- ja kesäkuussa. Kursseja on tarjolla kaikenikäisille ja tasoisille liikkujille. Kesän lyhytkursseille ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautuneille emme lähetä erillistä kutsua sekä otamme yhteyttä vain, jos kurssi peruuntuu tai olet saanut opiskelijapaikan varasijalta.

Kurssimaksut laskutetaan ja laskut lähtevät automaattisesti ilmoittautumisen jälkeen. Kaikista peruuttamattomista kurssipaikoista peritään täysi kurssimaksu.

## Kunto- ja terveysliikunta

### **210616so Ohjattu kuntosali aamuryhmä, TOUKOKUU**

2.5.-23.5.2022 ma klo 08.00 - 09.00

Maria Kärkkäinen

17€

Vuokatti Areena

### **210626so Ohjattu kuntosali päiväryhmä, TOUKOKUU**

2.5.-23.5.2022 ma klo 16.00 - 17.00

Maria Kärkkäinen

17€

Vuokatti Areena

### **210810so Yin-jooga**

16.5. - 13.6.2022 ma klo 18.00 – 19.30

Heidi Valjus-Lindeman

23€

Asema 13

### **210811so Puistojooga**

31.5. - 28.6.2022 ti klo 17.30 - 18.30

Heidi Valjus-Lindeman

17€

Aatoksen ranta

### **210812so Joogaa kaikenikäisille, kesä**

18.5. - 15.6.2022 ke klo 18.00 – 19.30

Heidi Valjus-Lindeman

23€

Asema 13

### **210813so Aikuisten ja nuorten rantalentopallo, UUSI, KESÄKUU**

30.5. - 27.6.2022 ma klo 18.00 – 19.00

Laura Anias

Maksuton

Hiukan ranta

### **210814so Aikuisten ja nuorten höntsäpelit**

1.6. - 29.6.2022 ke klo 18.00 - 19.00

Laura Anias

Maksuton

Tenetti

### **210815so Ulkoliikunta teho**

2.6. - 30.6.2022 to klo 18.00 - 19.00

Laura Anias

17€

Hiukka

**210861so Ulkoliikuntaa kaikenikäisille**

2.6. - 23.6.2022 to klo 17.00 – 18.00

Hiukka

Maria Kärkkäinen

Maksuton

**210822so Suunnistuskurssi**

Avoin

24.5.- 9.6.2022 klo 18.00 – 19.15. Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Kurssi kokoontuu ti 24.5, ti 31.5, to 2.6, ma 6.6 ja to 9.6.

Ensimmäinen kurssikerta on teoriakerta ja aloituspaikkana toimii Virastotalo. Ei netti-ilmoittautumista. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle puh. 044 750 2032

17€

**210823so Green Card -kurssi, golfkurssi aloittelijoille**

Katinkulta

16.5.- 18.5.2022 klo 18.00 - 20.15. Tämä 3 päivän lyhytkurssi sisältää lajitaitojen läpikäymisen, perussäännöstön, etiketin ja pelin etenemisen kentällä. Kurssin jälkeen on mahdollisuus liittyä jäseneksi sekä saada pelioikeus Par3-kentälle. Lisätietoa asiasta antaa Pertti Oja. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Katinkulta Golf ry:n kanssa.

20€

## Erityisliikunta

### **210711so Ikäliikkujat vesivoimistelu 1, kesä**

16.5.- 20.6.2022 ma klo 14.00 – 14.30

Uimahalli

Laskutetaan käytyjen kertojen mukaan kurssin lopussa.

Maria Kärkkäinen

3,50€/kerta

### **210712so Ikäliikkujat vesivoimistelu 2, kesä**

16.5.- 20.6.2022 ma klo 14.30 – 15.00

Uimahalli

Maria Kärkkäinen

3,50€/kerta

### **210713so Ikäliikkujat vesivoimistelu 3, kesä**

18.5.- 22.6.2022 ke klo 14.00 – 14.30

Uimahalli

Maria Kärkkäinen

3,50€/kerta

### **210714so Ikäliikkujat vesivoimistelu 4, kesä**

18.5.- 22.6.2022 ke klo 14.30 – 15.00

Uimahalli

Maria Kärkkäinen

3,50€/kerta

### **210816so Senioreiden ulkoliikunta**

17.5.- 21.6.2022 ti klo 9.30 - 10.30

Salmela

Ossi Pulkkinen

Maksuton

### **210817so Senioreiden frisbeegolf**

18.5.-22.6.2022 ke klo 9.00 – 10.30

Salmela

Ossi Pulkkinen

Maksuton

### **210818so Eläkeläisten keilailu, kesä**

20.5.-17.6.2022 pe klo 12.00 – 13.00

Vuokatti Bowling

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla.

Ennakkoilmoittautuminen p. 044 750 2121.

Ossi Pulkkinen

4,50€/kerta

### **210819so Liikuntakerho Puolukka**

7.6.-21.6.2022 ti klo 14.00 – 15.00

Salmela

Ossi Pulkkinen

Maksuton

**210820so Hyvän mielen liikunta**

20.5.-17.6.2022 pe klo 9.30-10.15

Avoin

Mielenterveysliikuntaa. Liikunta vähentää depression oireita ja masennusta sekä piristää mieltä. Liikuntaryhmässä liikutaan rauhallisesti omaan tahtiin erilaisten jumppien, pelien ja rentoutusharjoitusten parissa.

Ossi Pulkkinen

Maksuton

**Lapset ja nuoret****210821so Koululaisten pallopelikerho 1-3 luokkalaiset**

7.6. - 28.6.2022 ti klo 10.00-11.00

Salmelan koulu

Kurssilla kokeillaan ilon ja tutustumisen kautta erilaisia pelejä ja leikkejä. Lapset saavat tukea liikkumisen ja uusien taitojen oppimiseen. Kerhot ovat kaikille lapsille avoimia ja kerhon teema on innostaa lapsia liikkumaan.

Maria Kärkkäinen

Maksuton

**Aikuisten uimaopetus****210824so Aikuisten päiväuimakoulu, kesä**

16.5. - 30.5.2022 klo 13.00 - 14.15

Uimahalli

Kurssi kokoontuu ma 16.5, ke 18.5, pe 20.5 klo 12.00-13.15, ma 23.5, ke 25.5, ma 30.5 yhteensä 6 kertaa. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat kehittää omaa uimataitoaan. Kurssi muokkautuu oppilaiden tarpeen mukaan. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

58€

**210825so Avovesiuinti-kurssi aikuisille**

13.6.- 29.6.2022 ma ja ke klo 18 – 19.30

Avoin

Tällä kurssilla tutustumme avovesiuintiin teoriassa ja käytännössä. Saat tietoa oleellisista varusteista, kuten märkäpuku ja turvakelluke sekä opettelet avovesiuinnin erikoisuuksia, kuten hengitystekniikkaa ja suunnan pitämistä. Krooliuinnin tekniikka täytyy hallita ja oma märkäpuku pitää olla. Ensimmäisellä kerralla käymme läpi teoriaa Virastotalolla sekä käymme uimassa. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

23€

## Lasten uimaopetus

### **210826so Naperouinti 1-2v, kesä**

7 päivän intensiivikurssi: 6.6.- 14.6.2022 klo 9.00 – 9.45 Uimahalli  
Lapset tutustuvat vesi elementtiin, sekä uintitaidon alkeisiin vanhemman kanssa.  
Kurssilla lauletaan, loruillaan ja liekitellään vedessä eri apuvälineitä käyttäen.  
Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.  
36€

### **210827so Naperouinti 2-3v, kesä**

7 päivän intensiivikurssi: 15.6 - 23.6.2022 klo 9.00 – 9.45 Uimahalli  
Sama kuin 210826so. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.  
36€

### **210828so Merenneitouinti 4-7v, kesä**

7 päivän intensiivikurssi: 6.6 - 14.6.2022 klo 12.15 – 13.00 Uimahalli  
Kurssi on tarkoitettu 4-7 vuotiaille lapsille. Pääsyvaatimuksena lapsella tulee olla perus uintitaidot ja oma pyrstö. Kurssilla sukellaan, tehdään erilaisia sukellus temppuja ja uidaan merenneitouintia. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.  
18€

### **210829so Merenneitouinti 7-12v, kesä**

7 päivän intensiivikurssi: 15.6 - 23.6.2022 klo 12.15 – 13.00 Uimahalli  
Pääsyvaatimuksen hyvä sukellustaito, kellumistaito ja uimataito 15-25m (monitoimiallas), 50m (iso allas), josta puolet selkäuintia. Ilmoittautuminen puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.  
18€

## SOTKAMO 375 JUHLAVUODEN TAPAHTUMAT

### **Kunnon Vappu la 30.4 klo 10.00-16.00**

**Vuokatti Areena**

Kunnon Vappu on maksuton ja monipuolinen tapahtuma, jossa erilaisilla toimintapisteillä sekä ständeillä pääsee tutustumaan paikallisiin seuroihin ja muihin yhdistyksiin. Tapahtuma tarjoaa tekemistä ihan jokaiselle vauvasta vaariin, joten lämpimästi tervetuloa kaikille!

### **Kansalaisopiston musiikkitapahtuma la 7.5 klo 11.00**

**Sotkamon tori**

Kansalaisopiston musiikkitapahtuma on kevään kurssien yhteistuotos, jossa musiikin annetaan puhua puolestaan. Tule kuuntelemaan ja nauttimaan keväisestä päivästä kanssamme torille!

### **Hyvinvointiviikonloppu la-su 11.-12.6.**

**Aatos, Hiukka**

Kesäkuussa osana 375-juhlavuotta Sotkamon kansalaisopisto ja kulttuuritoimi järjestää kaikille avoimen hyvinvointiviikonlopun terveysturvallisesti ulkona. Viikonlopun aikana sinulla on mahdollisuus kokea rauhoittavaa joogaa, lempeää luontoliikuntaa sekä paikallista kulttuuria ja livemusiikkia taidetalo Aatoksen ympäristössä sekä Hiukassa. Tapahtuma on maksuton.

### **Kansalaisopiston kevätnäyttely virtuaalisesti toukokuussa**

Sotkamon kansalaisopiston/Kuhmon toimipisteen kurssveja esitellään kuvin ja videoin. Tämän kevään 2022 näyttely on virtuaalisesti nähtävillä toukokuussa.



# KUNTOSALIHARJOITTELU

## **Sotkamon kunnan kuntosali**

Terveysaseman alakerta

Osoite: Keskuskatu 9

Aukioloajat: päivittäin klo 5.00 – 21.00 (suljettu siivouksen ajan ma-pe klo 9.30 – 10.45)

Kuntosali on maksuton.



# UIMAHALLI

## Vuokatti Areena

Osoite: Opistontie 1, 88610 Vuokatti  
p. 044 414 8811.

| HINNASTO (€)                                        | AIKUISET | LAPSET |
|-----------------------------------------------------|----------|--------|
| KERTAMAKSU                                          | 6,50     | 3,60   |
| OPIKELIJAT, ELÄKELÄISET,<br>VARUSMIEHET & TYÖTTÖMÄT | 3,60     |        |
| AAMUN KUNTOUINTI                                    | 3,60     |        |

## Aukioloajat 30.4.2022 asti:

MA-PE klo 8.00-21.00

LA klo 11.00-19.00

SU klo 10.00-18.00

## 6.6.-23.6.2022

MA-PE klo 12.00-19.00

LA-SU klo 12.00-18.00

## 24.6 -31.7.2022 SULJETTU

## 1.8-28.8.2022

MA-PE 12.00-19.00

LA-SU klo 12.00-18.00

Juhlapyhien aukioloajoista ilmoitetaan erikseen [www.vuokattiareena.fi](http://www.vuokattiareena.fi) sivuilla.



# KUNNON VAPPU

**La 30.4 klo 10-16 Vuokatti Areena**

**KUNNON VAPPU ON TÄÄLLÄ TAAS!  
TAPAHTUMA ON TÄYSIN MAKSUTON JA KAIKILLE AVOIN.**

**TAPAHTUMASSA ON TARJOLLA ERI JÄRJESTÖJEN  
TOIMINNAN ESITTELYÄ, AKTIVITEETTAJA, MUSIIKKIA,  
TANSSIA, KARAOKEA, ESITYKSIÄ JA PALJON MUUTA.**

**UIMINEN JA LUISTELU ON MYÖS MAKSUTONTA  
TAPAHTUMAN AIKANA!**



## **Nähdään Vuokatti Areenalla!**

Tapahtuman järjestäjät:

Sotkamon kunnan liikuntapalvelut  
Sotkamon kansalaisopisto  
Vuokatti Areena  
Vuokatti Team Sport  
Vuokatin latu ja polku  
Tipasojan kyläyhdistys  
Swimming Club Vuokatti  
Soul Vuokatti  
Sotkamon tennisseura  
Sotkamon Sakura  
Sotkamon nuorisoseura  
Sotkamon martat  
Vuokatti Ski Service  
Go Vuokatti

Sotkamon kirkonkylän kyläyhdistys  
Kainuun kriisikeskus ja nuorimieli -toiminta  
Naapurinvaaran huvikeskus  
Lions Club Sapsottaret  
Katinkulta Golf  
Kajaani Dance  
Kajaanin 4h yhdistys  
Kainuun nuotta ry  
Ekokymppi  
Sotkamon jymy-pesis ry  
Sotkamon jymy ry  
SuperPark Vuokatti  
MLL Sotkamon paikallisyhdistys  
Soidinvaaran kyläyhdistys



# **KESÄKAUDEN AVAUSTAPAHTUMA**





Kansalaisopisto

## HYVINVOINTIPÄIVÄ SOTKAMOSSA LA - SU 11.-12.6

- AIKAA ITSELLE JA YSTÄVILLE HYVINVOINNIN MERKEISSÄ -

### **Miltä kuulostaisi rentouttava ja voimaannuttava kesäpäivä Sotkamossa?**

Kesäkuussa osana 375-juhlavuotta Sotkamon kansalaisopisto ja kulttuuritoimi järjestää kaikille avoimen hyvinvointipäivän terveysturvallisesti ulkona. Päivän aikana sinulla on mahdollisuus kokea rauhoittavaa joogaa, lempeää luontoliikuntaa, paikallista kulttuuria ja musiikkia. Päivään sisältyy myös hyvinvointiaiheinen luento, jossa jaetaan vinkkejä ja työkaluja parempaan jaksamiseen. Tule paikalle omana itsenäsi, yksin tai yhdessä ystävien kanssa. Tapahtuma on nimittäin täysin maksuton.

Hyvinvointipäivän tapahtumapaikkana toimii taidetalo Aatoksen pihapiiri sekä Hiukan ranta. Aatos tarjoaa kulttuuria ja Hiukan järvimaisemat rentouttavat kehoa ja mieltä.

Lämpimästi tervetuloa!





# Kunnon kevätpäivä

torstaina 5.5.2022 klo 10–15

Kajaanihallilla

Ohjelmassa on vesijumppaa, keppijumppaa, tuolijumppaa, ulkokuntosalia, liikuntabingoa ja sauvakävelyä. Päivään sisältyy myös kahittelua ja ruokailu, joiden yhteydessä on hyvä istua alas vaikka vaihtamaan kuulumisia.

Tänä vuonna käytämme hybridimallia, ja osaan aktiviteeteista pääsee osallistumaan myös etäyhteyksin. Ilmoittautuminen etätapahtumaan seuraavan linkin kautta: [tinyurl.com/mdhfzycw](https://tinyurl.com/mdhfzycw)

## ILMOITTAUTUMISET LÄHITAPAHTUMAAN:

Perjantaihin 22.4. mennessä Maria Kärkkäiselle:  
044 750 2328, [maria.karkkainen@sotkamo.fi](mailto:maria.karkkainen@sotkamo.fi)  
(ilmoita samalla mahdollinen erityisruokavalio)

## Päivän hinta

20 € / hlö + 10 € kyyti

Hinta sis. päivän ohjelman, kahvin  
ja ruokailun sekä kuljetukset.

KULJETUSAIKATAULU: Lähtö klo 9.15 Linja-autosema

Tapahtuman järjestävät:



Kajaanin kaupunki

Yhteistyössä:



Holiday Club



