

Joensuun liikuntapalvelut

liikuntakoordinaattori Olga Mononen

Liikuntapalvelut

Liikuntapalvelujen
hallinto

Terveysten ja
hyvinvoinnin
edistäminen

Urheiluseurayhteistyö

Kaupungin
ylläpitämät sisä- ja
ulkoliikuntapaikat

Joensuun
Urheiluakatemia

Liikunnan tukipalvelut

Vammaisliikuntakortti

- Hakemukset Joensuun liikuntapalveluille
- Kortinhaltija ja avustaja maksutta uimaan ja kuntosalille
- Kansalaisopiston kurssista 10€ alennus, erityisryhmien uintivuoro sunnuntaisin klo 9-11
- Myöntämiskriteerit:



EU:n Vammaiskortti

- Haetaan Kelasta
- Avustaja maksutta uimaan ja kuntosalille
- Kommunikoinnin apuväline
- Myöntämiskriteerit: Kelan etuudet ja muut päätökset
- Lisätietoa: kela.fi/vammaiskortti



Liikunnan tukipalvelut

Seniorikortti yli 65-vuotiaille

Keskusta-alueen seniorikortti

- Uimahalli- ja kuntosali 134,2 €/ 12 kk sekä 67,10€/ 6 kk
- Kortin osto uimahallien kassoilta

Maaseutualueen seniorikortti

- Liikunta- ja kuntosali
- 25 €/ vuosi
- Kortin osto palvelupisteiltä sekä verkkokaupasta

Alennetut hinnat

- Opiskelijat
- Eläkeläiset
- Työttömät
- Alle 18-vuotiaat maksutta maaseutualueiden kuntosaleille

Kaikki hinnat www.joensuu.fi/maksut

Lisätietoa: www.joensuu.fi/seniorikortti

Liikunnan tukipalvelut

K789-kortti

- Kulttuuri- ja liikuntaedut
- Maksutta uimaan ja kuntosalille

**Nuorten
Joensuu**

Joensuun urheiluakatemia

- Kilpaurheilevien nuorten ja nuorten aikuisten tukiverkosto
- Kärkiurheilijat



Soveltava liikunta

Valtti-ohjelma

- Ohjelma auttaa erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria löytämään liikuntaharrastuksen. Joensuussa mukaan voivat hakea 6-29 -vuotiaat
- Valtti-ohjelmaa koordinoi Suomen Paralympiakomitea ja Joensuussa ohjelmaa toteutetaan yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa
- Valtti-ohjaajat ovat fysioterapiaopiskelijoita ja toimivat ohjattavansa liikuntakaverina, tukihenkilönä, kannustajana ja neuvonantajana noin neljän liikuntakokeilukerran mittaisen jakson ajan. Opiskelijat voivat toimia valtteina yksin, pareittain tai kolmen hengen ryhmissä.



Yhteistyö Joensuun seudun kansalaisopiston kanssa

Järjestämme yhdessä kansalaisopiston kanssa soveltavan liikunnan ryhmiä

Seniorit: Kuntosalistartti*

<https://uusi.opistopalvelut.fi/joensuu/fi/course/21755>

Etäkurssi: Tasapaino ja voima* syksy

<https://uusi.opistopalvelut.fi/joensuu/fi/course/21040>

Kevään kursseille ilmoittautuminen 20.11.

Vinkkinä soveltavista kursseista mm.

- Tasapaino- ja voimaryhmät
- Tuolijumpat
- Voimaryhmät

Soveltava liikunta

Harrastustoiminta

Urheiluseurat / Avoimet ovet –hanke

Hankkeen tavoitteena on tukea urheiluseuroja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamisessa. Hankkeesta vastaa Pokali

Yhteistyö

Kansalaisopiston kanssa meillä on suunnitteilla järjestää vuonna 2024 samanlaista ”sporttiskerhoa” mitä myös Kuopiossa:

- Sporttiskerhon kautta erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret pääsevät tutustumaan uusiin liikuntalajeihin ja paikallisten seurojen liikuntatarjontaan. Kerhon idea on siis päästä eri seurojen vieraaksi ja sitä kautta tutustua eri lajeihin.
- Tavoite on että nuoret löytäisivät sporttiskerhon kautta uusia harrastuksia ja jatkaisivat mahdollisesti urheilutai liikuntaseuran jäsenenä

Harrastepankki

- Tarjoaa maksuttomia harrastuksia 16-29-vuotiaille joensuulaisille nuorille. Mm. sählyä, pyöräilyä, kuntosalia, kiipeilyä.

Harrastamisen Suomen malli

- Toimintaa KELPO-luokille

Liikuntapaikat

www.joensuu.fi/liikunta



Ulkoliikuntapaikat

Joensuussa on mitä monipuolisimmat liikunnan harrastamisen mahdollisuudet sekä sisällä että ulkona. Suosituin liikuntapaikkojen keskittymä sijaitsee Mehtimäellä, mutta liikuntapaikkoja löytyy runsaasti myös muilta alueilta.

Ulkoliikuntapaikat

Tekonurmet

Luonnonnurmet

Keskusurheilukenttä

Pallokentät

Tenniskentät

Frisbeegolf-radat

Beachvolley -kentät

Uimarannat

Ulkokuntoilualueet

Muut ulkoliikuntapaikat

Luistelukentät



Sisäliikuntapaikat

Sisäliikuntapaikoista kysytyimpiä ovat liikuntasalit. Suurin käyttäjäryhmä ovat urheiluseurat. Liikuntasalien ohella monen kuntalaisen suosikkeja ovat uimahallit, jäähallit sekä erilaiset pallokentät, joista moni jäädytetään talvella luistelujoiden areenoiksi.

Sisäliikuntapaikat

Uimahallit

Joensuu Arena

Urheilutalo

Kuntosalit

Muut sisäliikuntapaikat

Mehtimäen jäähallit

Motonet Arena

Käytetyimmät liikuntapaikat (top 5)

(päivittäin, viikoittain ja kuukausittain käytetyt, prosenttia alueen/ikäryhmän vastauksista)

| Eno | Keskusta-alue | Kiihtelysvaara | Pyhäselkä | Tuupovaara |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| Kuntosalit (55%) | Luontopolut ja retkeilyreitit (62%) | Kuntosalit (50%) | Luontopolut ja retkeilyreitit (64%) | Kuntosalit (57%) |
| Ladut (50%) | Kuntoradat (53%) | Luontopolut ja retkeilyreitit (50%) | Kuntoradat (53%) | Liikuntasalit (46%) |
| Luontopolut ja retkeilyreitit (48%) | Uimarannat (52%) | Liikuntasalit (46%) | Uimarannat (49%) | Ladut (43%) |
| Kuntoradat (43%) | Ladut (50%) | Laavut ja nuotiopaikat (44%) | Ladut (48%) | Uimarannat (43%) |
| Kuntoportaatt (38%) | Uimahallit (46%) | Ladut (40%) | Kuntosalit (42%) | Laavut ja nuotiopaikat (43%) |

| Kaikki vastaajat | <30-vuotiaat | 30-65-vuotiaat | >65-vuotiaat |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Luontopolut ja retkeilyreitit (60%) | Uimarannat (53%) | Luontopolut ja retkeilyreitit (60%) | Luontopolut ja retkeilyreitit (59%) |
| Kuntoradat (50%) | Luontopolut ja retkeilyreitit (53%) | Kuntoradat (54%) | Uimahallit (57%) |
| Uimarannat (46%) | Uimahallit (36%) | Ladut (52%) | Ladut (53%) |
| Ladut (46%) | Ladut (36%) | Uimarannat (47%) | Kuntoradat (38%) |
| Uimahallit (41%) | Kuntoradat (36%) | Uimahallit (41%) | Kuntosalit (37%) |

www.tilavajoen suu.fi

- Tilavasta löydät kaikki kaupungin varattavat liikuntatilat sekä niiden ajan tasalla olevan varaustilanteen.
- Yksityishenkilöt voivat varata liikuntatiloja käyttöönsä, jokaiseen tilakorttiin kerrottu, mitä kautta tilan saa varattua.
- Tilojen hinnat löydät Tilava-etusivulta tai osoitteesta www.joensuu.fi/maksut

J • E N S U U



Liikuntatilat ja -alueet

Etusivu

Joensuu Areena +

Urheilutalo +

Jäähallit +

Sisäliikuntapaikat +

Ulkoliikuntapaikat +

Ulkoilukeskukset ja -majat +

Joensuun kaupungin liikuntatilat

Takaisin

Joensuussa on mitä monipuolisimmat liikunnan harrastamisen mahdollisuudet sekä sisällä

Tarkista liikuntatilojen ajan tasalla oleva varaustilanne kalentereista. Varaukset tehdään liikuntatilojen kautta. Yhteystiedot löytyvät varauskohteen kalenterin alla olevasta infolaatikosta. Ohjeet tilavaraukseen löytyvät sivustamme tiedoista. Huom! Kalenterissa voi näkyä varauksia ilman tarkempia varaustietoja (harmaa väri) mikä tarkoittaa, että tila ei ole varattavissa.



Liikuntatilojen hinnat:

Hinnasto

Joensuun kaupungin liikuntapalvelut



Tietoa tilasta

Tilavaraukset mainittuun s-postiosoitteeseen



| | |
|------------------|---|
| Laji: | Kuntosalit |
| Nimi: | Kiihtelysvaaran urheiluhalli, Kuntosali |
| Käyttötarkoitus: | Voimaharjoittelu |

| | |
|---------|-------------------------------------|
| Hinnat: | 0,00 €/h I Hintaluokka |
| | 0,00 €/h III Hintaluokka (klo 7-24) |
| | 10,30 €/h IV Hintaluokka (klo 7-24) |

Kiihtelysvaaran liikuntahallin kuntosali (40 m²) sijaitsee osoitteessa Liikuntatie 1, 82140 Kiihtelysvaara. Kuntosali on käytössä yleisövuorolla ma-su klo 5:30-22:00 kausikortin ja kulkutunnisteen lunastaneille. Hinnasto ja ohieet kausikortin ostoon löytyvät osoitteesta joensuu.fi/kuntosalikausikortti. Tilavaraukset osoitteeseen kiihtelysvaara.palvelut@joensuu.fi

Kuntosalilla on aerobiseen harjoitteluun kuntopyörä, stepperi ja soutulaite. Voimaharjoitteluun on 12 erilaista kuntosalilaitetta sekä useita paikkoja kehonpainolla ja vapailla painoilla tehtävään harjoitteluun. Salilla on muun muassa penkkipunnerrus- ja kyykkyteline sekä ohjattu tanko (Smith) ja jalkaprässi. Kuntosalilla on painonnostoalue, neljä 20 kg:n levytankoa ja runsaasti 1,25-50 kg:n levypainoja. Lisäksi salilla on 2-50 kg:n käsipainoja ja 8-16 kg:n kahvakuulia.

Esteettömyystiedot löydät osoitteesta joensuu.fi/kuntosalit

Kuntosalin ikäraja on 15 v.

Alle 15-vuotiailla on mahdollisuus harjoitella kuntosalilla, mikäli hän osaa käyttää kuntosalilaitteita turvallisesti, hänellä on kuntosaliharjoitteluun laadittu harjoitusohjelma ja fyysinen kehitys mahdollistaa turvallisen kuntosaliharjoittelun.

Tietoja on päivitetty viimeksi 14.03.2022



Liikuntatilat ja -alueet

- Etusivu
- Joensuu Areena +
- Motonet Areena +
- Urheilutalo +
- Jäähallit +
- Sisäliikuntapaikat -
 - Isot liikuntasalit +
 - Jalkapallohalli +
 - Kuntosalit**
 - Pienet liikuntasalit +
 - Sisäampumaradat +
 - Uimahallit +
 - Urheiluhallit +
- Ulkoliikuntapaikat +
- Ulkoulukeskukset ja -majat +

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, Kuntosali

Takaisin

Tänään 7. - 13. marras 2022 Kuukausi Viikko Päivä

| Vk45 | ma 7.11 | ti 8.11 | ke 9.11 | to 10.11 | pe 11.11 | la 12.11 | su 13.11 |
|------------|--|---------|---------|----------|---|----------|----------|
| Koko päivä | | | | | | | |
| 06 | | | | | | | |
| 07 | | | | | | | |
| 08 | | | | | | | |
| 09 | | | | | | | |
| 10 | | | | | 10.00 - 11.00 Sydänyhdistys / kuntosali | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16 | 16.15 - 17.15 Joensuun seudun | | | | | | |
| 17 | | | | | | | |
| 18 | 17.30 - 18.45 Joensuun seudun kansalaislieto. | | | | | | |
| 19 | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | |

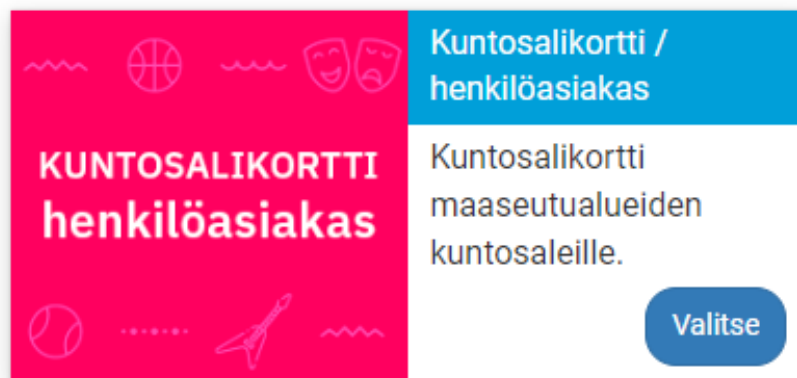
Etusivu

Maaseutualueiden salikortit

Joensuu Areenan liput

Tilavuokrat

Maaseutualueiden salikortit

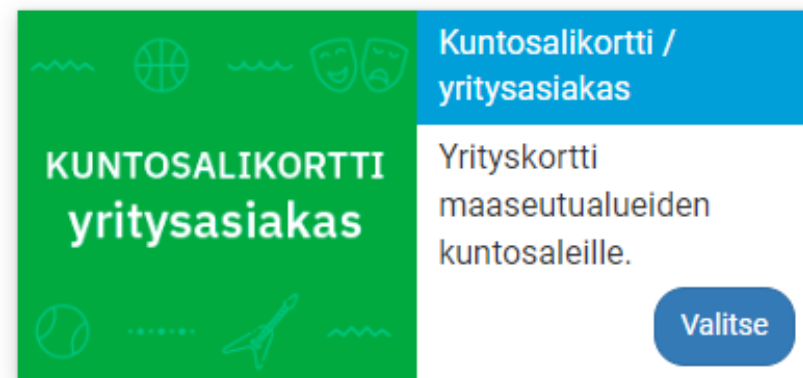


KUNTOSALIKORTTI henkilöasiakas

Kuntosalikortti / henkilöasiakas

Kuntosalikortti maaseutualueiden kuntosaleille.

Valitse



KUNTOSALIKORTTI yritysasiakas

Kuntosalikortti / yritysasiakas

Yrityskortti maaseutualueiden kuntosaleille.

Valitse



LIIKUNTA- JA KUNTOSALIKORTTI henkilöasiakas

Liikuntasali- ja kuntosalikortti

Liikunta- ja kuntosalikortti maaseutualueille.

Valitse



LIIKUNTA- JA KUNTOSALIKORTTI seniorit

Seniorikortti maaseutualueille

Seniorikortti on yli 65-vuotiaille joensuulaisille tarkoitettu kortti.

Valitse

Liikuntapaikkojen Esteettömyys

Uimahallit

<https://www.joensuu.fi/uimahallit>


Kuntosalit

<https://www.joensuu.fi/kuntosalit>

Esteittä luontoon

<https://www.joensuu.fi/esteitta-luontoon>

Reijolan urheiluhallin kuntosali

SULJE 

Kuntosalin varauskalenterin ja tietoa tilasta löydät [täältä](#)

Esteettömyystiedot

- Ilmainen pysäköinti oven läheisyyteen
- Ulko-ovi aukeaa 100 cm leveydelle. Sisäänkäynnillä on kolme 15 cm korkeaa porrasta. Ovella on 10 cm korkea kynnyks.
- WC:t, pukuhuoneet ja kuntosali sijaitseva alemmassa tasossa kuin sisäänkäyntiaula. Sisäänkäyntiaulasta on kuusi 15 cm porrasta tiloihin.
- Naisten ja miesten pukuhuoneissa on 80 cm leveä ovi ja kynnyksiä ei ole. WC:n ja suihkun ovi on 80 cm leveä ja kynnyksiä ei ole.
- Kuntosaliin on käynti yhdestä pukuhuoneesta. Oviaukko on 100 cm leveä ja kynnyksiä ei ole.
- Kuntosalilaitteet- ja telineet ovat sijoitettu salin reunoille. Laitteiden väliin jää alue, jossa on hieman tilaa liikkua. Painonnostoalue on korotettu, mutta salissa ei ole muita kynnyksiä.

Reijolan yhteisötalon kuntosali

AVAA 


Niittylahden koulun kuntosali

AVAA 

Niittylahden opiston kuntosali

AVAA 

Paavontien punttisali

AVAA 

Pyhäselän koulun kuntosali

AVAA 

Kiihtelysvaaran liikuntahallin kuntosali

AVAA 

Tuupovaaran liikuntahallin kuntosali

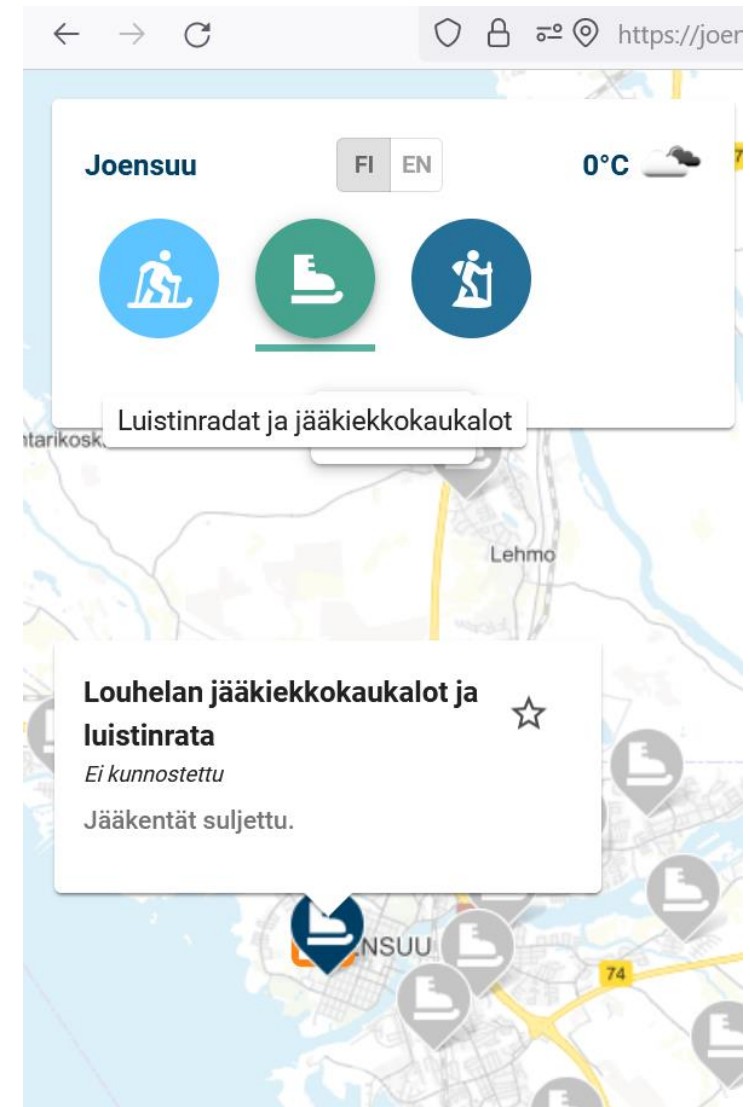
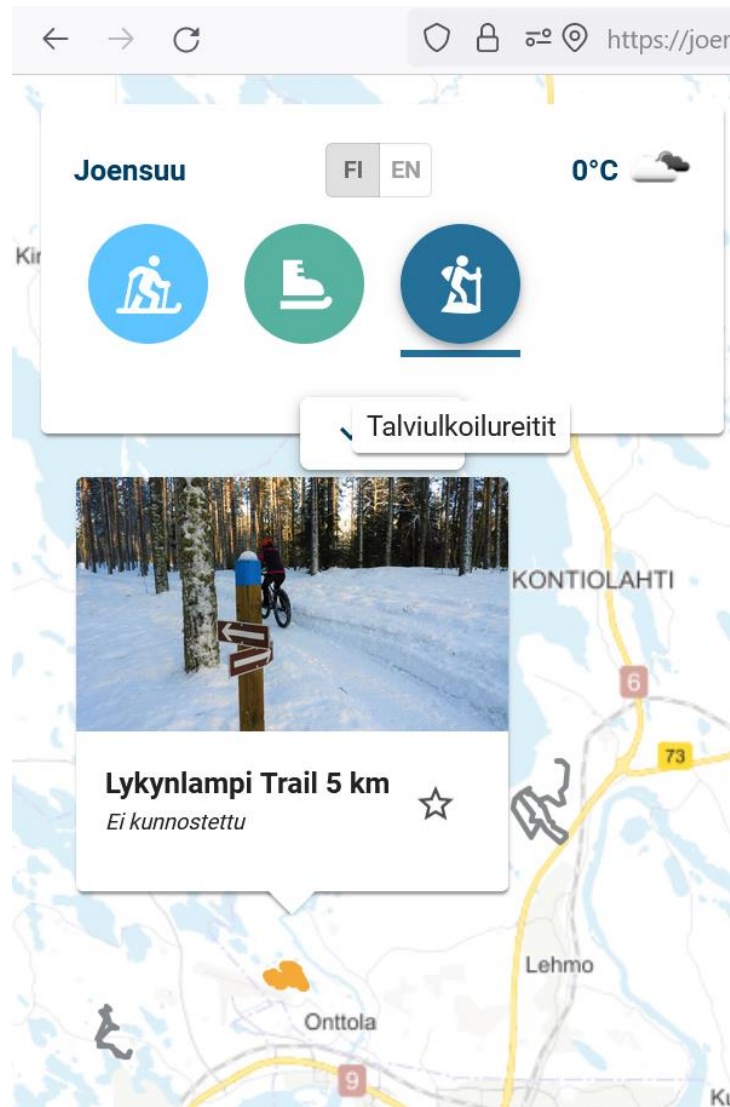
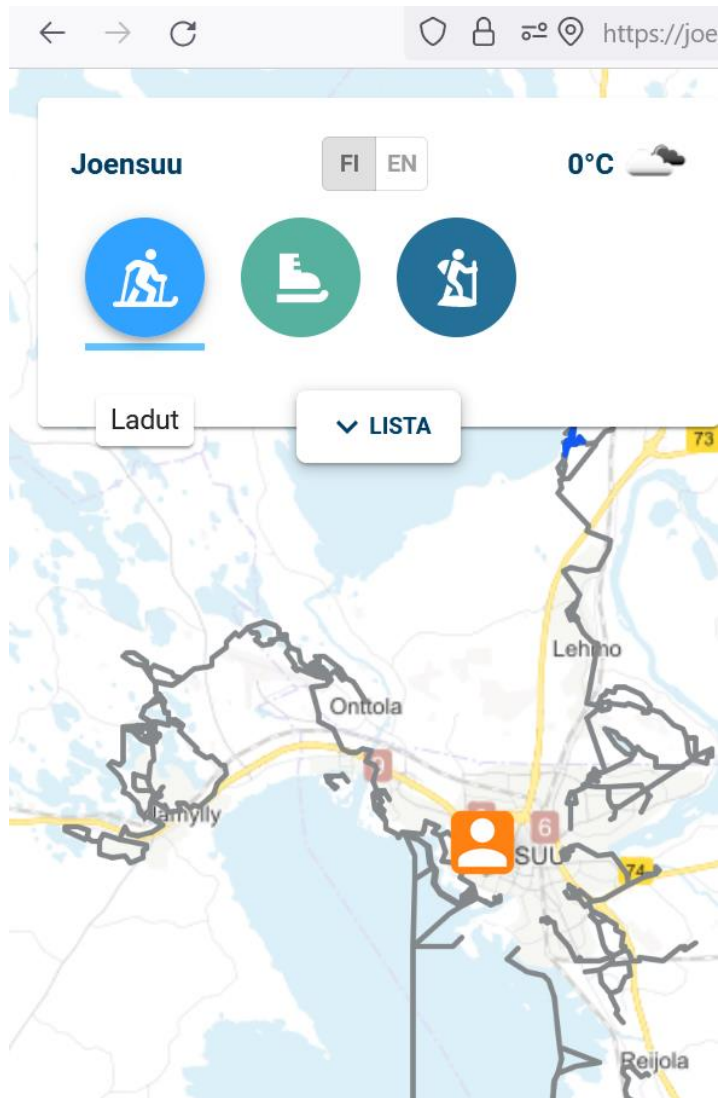
AVAA 

Enon urheiluhallin kuntosali

AVAA 

Uimaharjun urheilukeskuksen kuntosali

AVAA 



Talviulkoilupaidat sekä ajankohtainen tieto niiden kunnosta → Fluent Outdoors - Joensuu

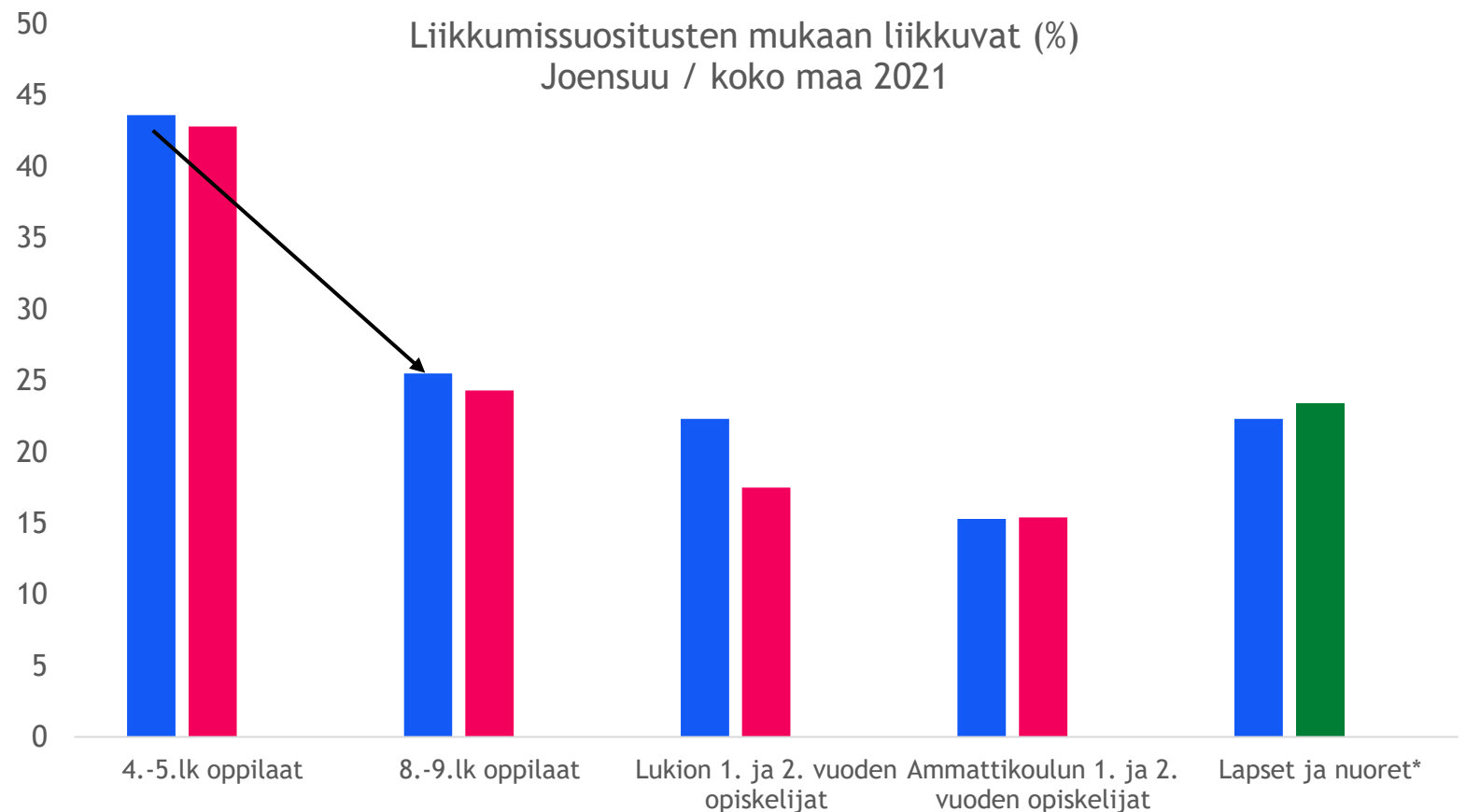
Liikunta-aktiivisuus

Lapset ja nuoret – liikkumissuosituksien mukaan liikkuvien osuus Joensuussa ja koko maassa

Liikkuminen vähenee peruskoulun ja toisen asteen aikana. Muutos on suurinta ala- ja yläasteen välillä.

Vuonna 2021 liikkumissuosituksien toteutuivat Joensuussa hieman koko maan tasoa paremmin, etenkin lukiolaisilla. Ammattikoulussa liikkuminen oli puolestaan aavistuksen koko maan tasoa vähäisempää.

Yhteensä lapsista ja nuorista noin neljännes liikkui suositusten mukaisesti Joensuussa ja Pohjois-Karjalassa.



Lähde: Kouluterveyskysely 2021

*väestön suhteen painotettu %-osuus kouluterveyskyselyn tuloksista

■ Joensuu ■ Koko maa ■ Pohjois-Karjala

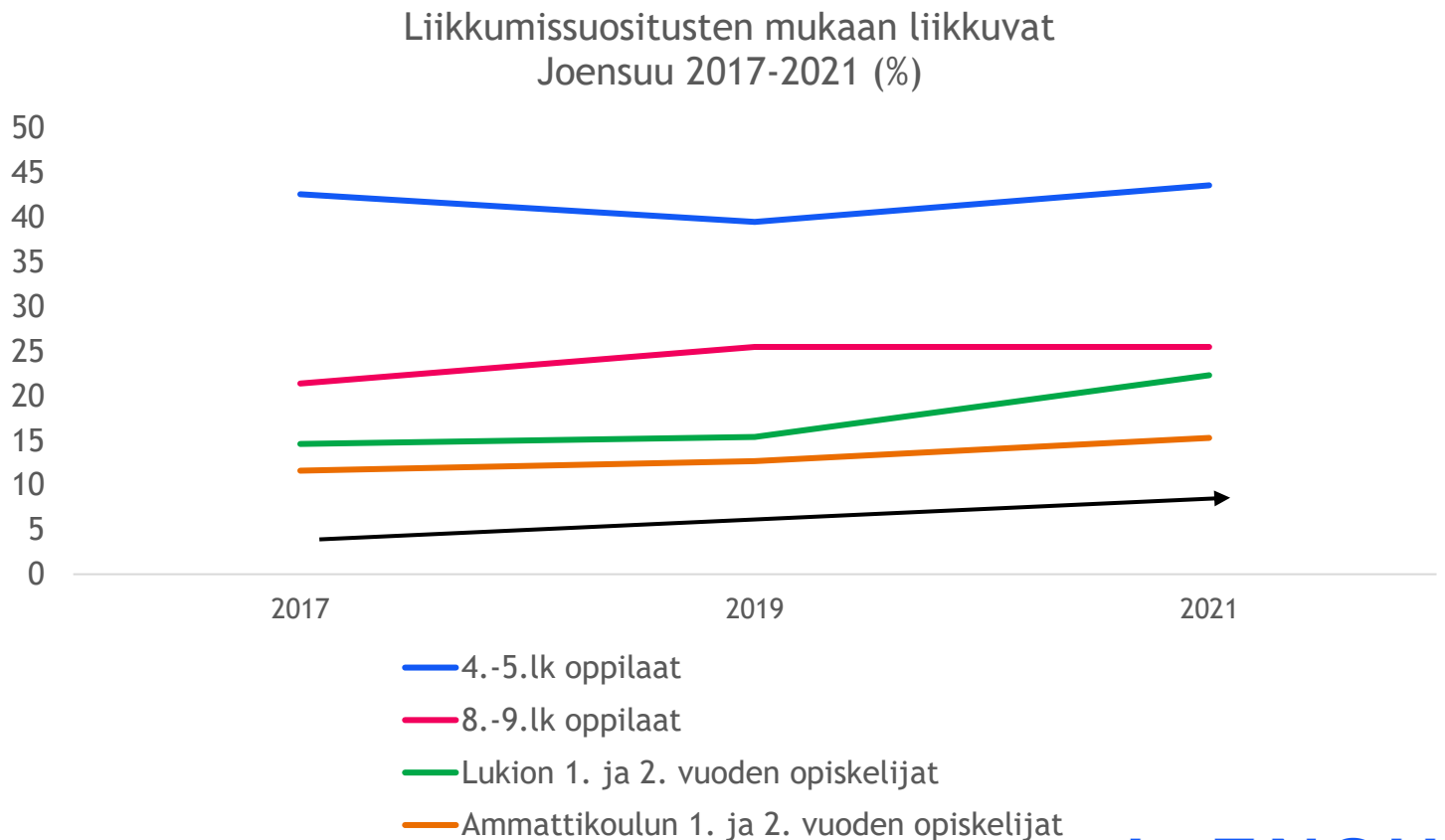
J • ENSUU

Lapset ja nuoret – liikkumissuositusten mukaan liikkuvien muutos 2017-2021

Joensuussa liikkumissuositusten mukaan liikkuvien osuus on noussut hieman viime vuosina.

Huomattavin parannus nähdään lukion 1. ja 2.vuoden opiskelijoilla.

Peruskoulun 8.-9. luokkalaisilla ei ole tapahtunut muutosta vuosina 2019-2021.



Lähde: Kouluterveyskysely 2017-2021

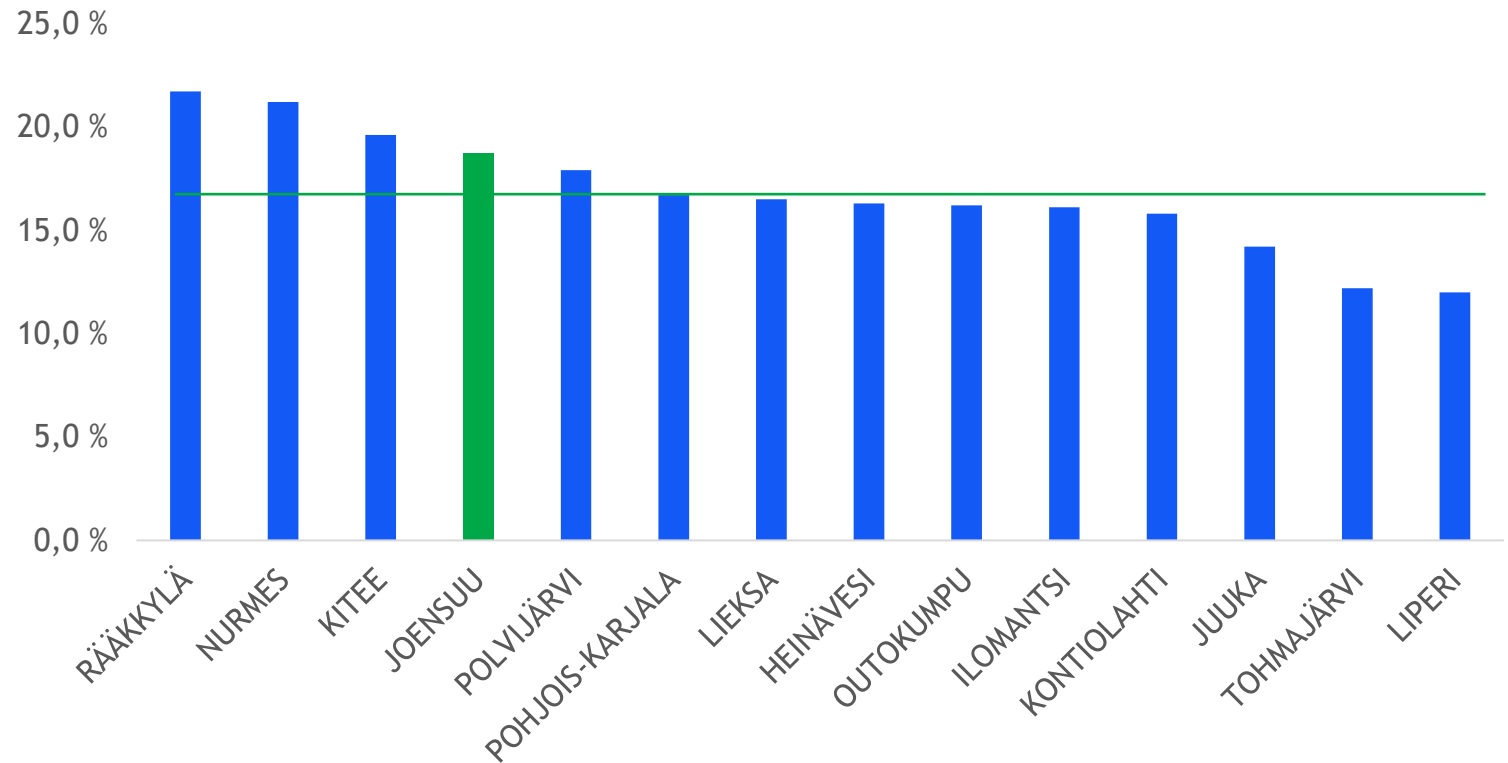
Aikuiset – liikkumissuosituksien mukaan liikkuvat Pohjois-Karjalassa

Pohjois-Karjalassa keskimäärin 17 % aikuisista liikkui suositusten mukaisesti vuonna 2021.

Maakunnassa liikkumissuosituksien mukaan liikkuvia aikuisia oli eniten Rääkkylässä (22 %) ja vähiten Liperissä (12 %).

Joensuulaiset aikuiset liikkuivat hieman maakunnan keskitasoa enemmän (19 %).

Liikkumissuosituksien mukaan liikkuvat (%)
Pohjois-Karjala 2021

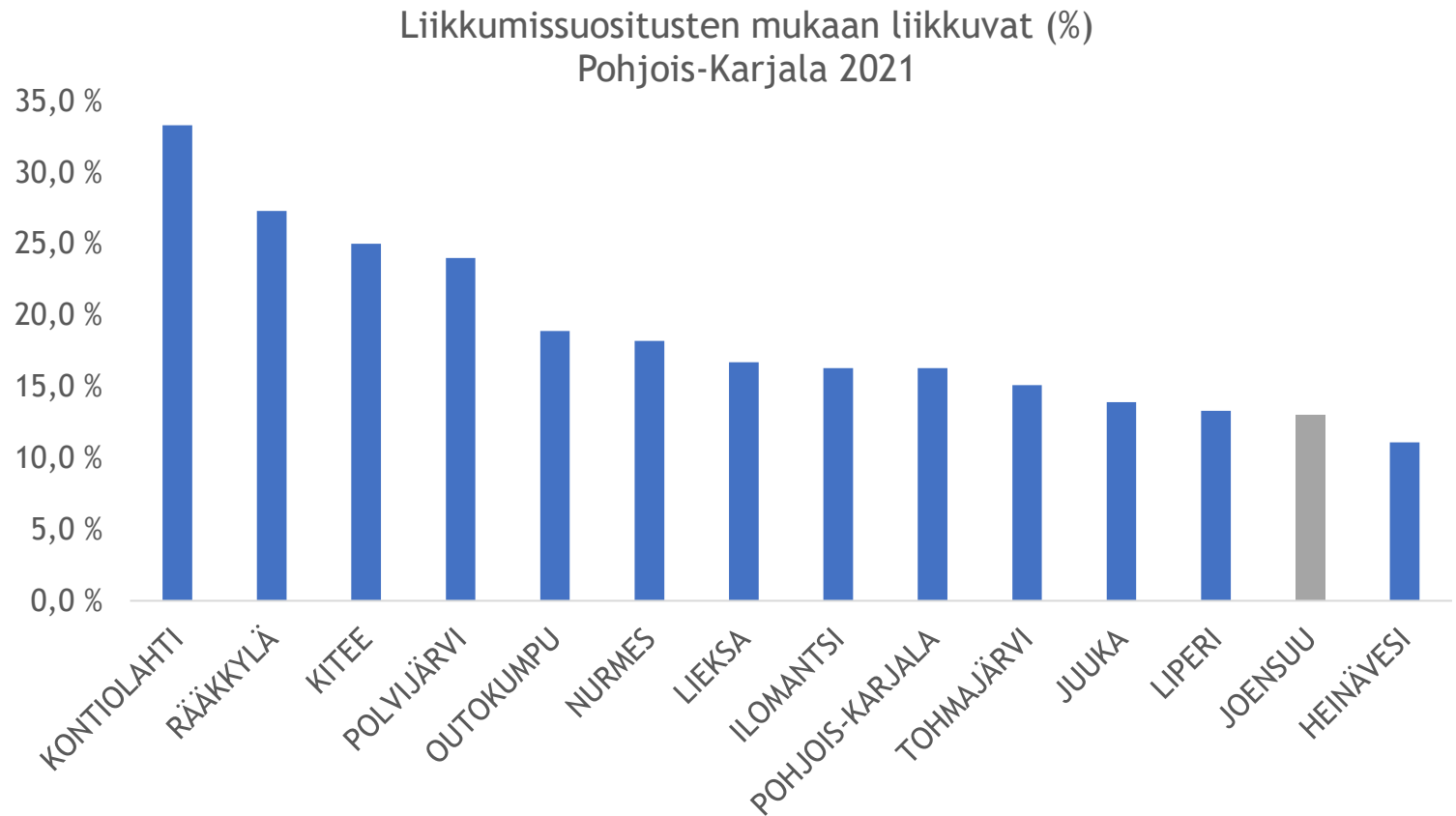


Ikääntyneet – liikkumissuositusten mukaan liikkuvat Pohjois-Karjalan kunnissa

Pohjois-Karjalassa keskimäärin 16 % ikääntyneistä liikkui suositusten mukaisesti vuonna 2021.

Maakunnassa liikkumissuositusten mukaan liikkuvia ikääntyneitä oli eniten Kontiolahdella (33 %) ja vähiten Heinävedellä (11 %)

Joensuulaiset ikääntyneet liikkuivat hieman maakunnan keskitasoa vähemmän (13 %).



Liikunta-aktiivisuus strategisena mittarina

| Painopiste | Avainmittari | Tavoitetilä 2025 | Lähtötilä (vuosi) |
|--|--|--|--|
| Osallisuuden, menon ja meiningin Joensuu | äänestys-% kuntavaaleissa | vähintään valtakunnan keskiarvo | 47,6 % (2021), koko maa 55,1 % |
| | tapahtumien lkm. | 3 500 | 3 315 (2019) |
| | tapahtumien kävijämäärä | 1 200 000 | 1 124 885 (2019) |
| | kaupungin ulkoistamat tuotannot | 10 / vuosi | 0 |
| | ulkopuolisten tuotantojen toteuttamiseen suunnatut eurot | 250 000 euroa | 0 euroa |
| | liikunta-aktiivisuus | liikuntasuosittelusten mukaan liikkuu 19,5 % | liikuntasuosittelusten mukaan liikkuu 18,4 % |
| | kunnan toiminta terveyden edistämisessä (tea-viisari) | Pisteet 73 | Pisteet 70 |
| | rekisteröidyt majoitusyöpymiset | > 220 000 | 179 000 (2019) |

- Tavoitteena on lisätä liikunta-aktiivisuutta (lapset ja nuoret, aikuiset sekä ikääntyneet)
→ Liikuntasuosittelusten mukaan liikkuvat 18,4 % → 19,5 % (2025)

Kiitos!

