



# **Sykettä sydämeen – hanke 1.4- 31.12.2023**

Amina Miloudi

040 637 7227

[Amina.miloudi@paltamo.fi](mailto:Amina.miloudi@paltamo.fi)

## **Ensimmäinen hankekausi 1.5.2022-31.3.2023**

- Paljon liikuntaryhmiä kirkonkylällä, Mieslahdessa ja Kontiomäessä
- Keskitytty hankesuunnitelman mukaisesti perheliikuntaan ja työikäisiin aikuisiin.
- Yhteistyö yritysten kanssa
- Tehty välinehankintoja
- Järjestetty retkiä ja tapahtumia



# Yhteistyö yritysten kanssa ensimmäisellä hankekaudella

- Lyhytkurssit yrityksille:
- Taukojumppa
- Ohjattua jumppaa/liikuntaa päivällä yrityksen työntekijöiden työajalla = Tyhytoimintaa
- Liikuntaneuvontaa luentona (liikunta, ravitsemus ja uni)
- Kuntosalikurssit työporukoille sovittuun aikaan
- Yhteiskävelylenkit





# Yrityksille

- Voitte ottaa yhteyttä ja sovitaan juuri teille sopivaa ohjattua liikuntaa
- Tarjolla on kaikkea mitä ensimmäiselläkin hankekaudella.
- Liikunta voi jumpan tai kuntosalin sijaan olla myös esim. sulkapalloa.



# Sykettä sydämeen liikuntatarjonta

huhti-toukokuu 2023



## **Voit ilmoittautua mukaan milloin vain!**

Kurssit ovat maksuttomia ja kaikille avoimia. Omatoimiliikuntavuorolla ei ole ohjaajaa paikalla, vaan voit käydä liikkumassa vuorolla omatoimisesti.

Ilmoittautumiset, tiedustelut ja omatoimivuoron kulkuoikeudet:  
Amina Miloudi, Sykettä sydämeen -hankekoordinaattori ja liikunnanohjaaja  
amina.miloudi@paltamo.fi tai  
040 637 7227  
www.paltamo.fi

Tule  
mukaan!

## **Korpitien monitoimikeskus, Lampitie 2**

maanantaisin klo 12-13 avoin kuntosalikurssi  
aloittelijoille 5 kertaa (17.4.- 22.5.)

maanantaisin klo 13-14 avoin kuntosalijatkokurssi  
5 kertaa (17.4.- 22.5.)

maanantaisin klo 16.45-17.30 kahvakuulajumppa  
45 min 5 kertaa (Korpisali) (17.4.- 22.5.)  
oma kahvakuula mukaan tai lainaa kuntosalilta

lauantaisin klo 10-12 perhesalivuoro (omatoiminen,  
Korpisali)

keskiviikkoisin klo 10- 10.45 tuolijumppa  
3 kertaa (3.5.-17.5.) kunnantalon aula

keskiviikkoisin klo 11- 12 rauhallinen kävelylenkki  
3 kertaa (3.5.-17.5.) lähtö kunnantalon edestä

**PALTAMO**



Aluehallintovirasto