

Heinäkuun Heittäytyjä -kampanjan aikana heittäydytään mukaan erilaisten/uusien liikuntatapojen vietäväksi. Tarkoituksena on kerätä Heittäytyjäpassiin 10 leimaa osallistumalla tapahtumiin. Heittäytyjäpassin saat aukioloaikoina kunnantalolta, kirjastolta sekä kesäkioskilta. Huom! Muista myös lapsille omat Heittäytyjäpassit 😊 Kun leimat on todistetusti kerätty, saa Heittäytyjä kampanjan lopuksi pienen palkinnon ja pääsee osallistumaan arvontaan isommasta pääpalkinnosta 🎉

Tapahtumia järjestetään sekä päiväsaikaan että illalla, jotta mahdollisimman moni pääsisi mukaan toimintaan. Jokaista "lajia" on tarjolla vähintään kaksi kertaa kampanjan (1.-29.7.) aikana ja ne on suunniteltu siten, että kaikki saman "lajin" kerrat osuvat joko eri päville tai eri kellonaikoihin, jotta mahdollisimman moni voisi päästä kokeilemaan niitä muista elämänmenoista huolimatta! Kysy siis rohkeasti myös kaveria mukaan liikkumaan, tapahtumia löytyy paljon erilaisia 😊

Suurin osa tapahtumista on suunniteltu kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille, mutta huomioithan tapahtuman laadun ja otat esimerkiksi vanhemman mukaan silloin, kun sitä toivotaan 😊 Tapahtumissa liikutaan aina omalla vastuulla. Riskit on tietysti pyritty minimoimaan ja toivotaan ettei haavereita satu 😊

Tapahtumakuvauksiin on pyritty laittamaan kaikki tarvittavat tiedot, joista selviää, miten, missä ja milloin liikutaan, mutta kysy lisää Sannilta (050 4059968), jos jotain jäit pohtimaan. Huomioithan, että osa tapahtumista on kauempana keskustasta ja sinne saattaa joutua kulkemaan autolla. Monet kuitenkin kävelymatkan päässä 😊 Kampanjan aikana kannattaa aktiivisesti seurata kunnan nettisivuja ja somea, johon laitetaan tietoa myös mahdollisista muutoksista esim. säätilanteiden vuoksi.

Muistathan ottaa Heittäytyjäpassisi mukaan tapahtumaan leimoja varten! :)

HEITTÄYDYTÄÄNHÄN YHDESSÄ HEINÄKUUSSA LIKUNNAN VIETÄVIKSI? 🎉

Liikunnallisin terveisin, Sanni Jussila

Seuraavalla sivulla tapahtumakalenteri ja -kuvaukset →

Huom! Tiedoston pituutta ei kannata säikähtää; tähän on vain kerätty kattavasti tiedot jokaisesta tapahtumasta, jotta toiminta olisi alusta alkaen kaikille selkeää :)

Tapahumakalenteri ja -kuvaukset

VKO 27

1.7. ke klo 16-17 Yhteislenkki pyöräillen

MITÄ: Yhteislenkki pyöräillen

MISSÄ: Lähtö kesäkioskilta (Ähtärintie 2), kierretään Parviaisen kautta Pöntiseen ja takaisin kioskille (varaudu asfalttiin ja hiekkatiehen).

MILLOIN: ke 1.7. klo 16-17 (yhteinen lähtö, matkan voi ajella omaan tahtiin)

KENELLE: Kaikenikäisille, arvioi itse matkan sopivuus taitoihisi / voimavaroihisi nähden

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, kypärä, pyörä

2.7. to klo 18-20 Biitsi (rantalentopallo) Alanen

MITÄ: Rantalentopallon pelaamista

MISSÄ: Laasalassa Alasenrannan beachvolley kentällä (Alajärventie 837)

MILLOIN: to 2.7. klo 18-20 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille (toive kuitenkin olisi, että pallo pysyisi jonkin verran ilmassa pelatessa :))

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, säänmukaiset varusteet, pallo jos löytyy!

3.7. pe klo 14-16 Leikkipuistoilu Leikkimaa

MITÄ: Ohjattua Leikkipuistoilua

MISSÄ: Leikkimaa (Koulutiellä, Soini-talon vieressä)

MILLOIN: pe 3.7. klo 14-16 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille, erityisesti pienemmille lapsille. Mukaan voi tulla isosisarus, vanhempi tai isovanhempikin!

MITÄ MUKAAN: Säänmukaiset varusteet, leikkimieltä!

4.7. pe klo 14-16 Taiteilu Sports trackerilla / Stravalla / muulla sopivalla laitteella

MITÄ: Taiteilua Sports trackerilla / Stravalla / muulla sopivalla laitteella, jossa gps

MISSÄ: Aloitus Yhtenäiskoulun pesäpallokentältä (Koulutie 1), tapahtuman aikana voi "piirtää" keskustan alueella

MILLOIN: pe 4.7. klo 14-16 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille! "Piirtää" voi kävellen, juosten, pyöräillen... omaan tahtiin

MITÄ MUKAAN: Laite, jolla voit "piirtää" kuvia ja ladattuna esim. Sports Tracker tai Strava, säänmukaiset varusteet sekä luovaa mieltä! Taiteilu gps-sovelluksen avulla voi tarkoittaa vaikkapa eri kokoisten pallojen piirtelyä, kirjainten kirjoittamista ja jos oikein kehittyy, voi yrittää saada ikuistettua sovellukseen omakuvan! :)

VKO 28

6.7. ma klo 15-17 Frisbeegolf Lintuharjulla

MITÄ: Frisbeegolfin pelaamista

MISSÄ: Lintuharjun frisbeegolfradalla (Karstulantie 147b / Lintuharjuntie)

MILLOIN: ma 6.7. klo 15-17 (voi olla myös vain osan ajasta, rataa saa kiertää omaan tahtiin)

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille

MITÄ MUKAAN: Frisbeegolfkiekkoja, jos löytyy!

7.7. ti klo 18-19.30 Yhteislenkki koirien kanssa

MITÄ: Yhteislenkkeilyä koirien kanssa

MISSÄ: Lähtö kunnantalon pihasta (Multiantie 27), kierretään pururataa pitkin Lauttoselle ja voi tulla joko samaa reittiä tai kävelyteitä pitkin takaisin

MILLOIN: ti 7.7. klo 18-19.30

KENELLE: Koirille, koirien omistajille ja niille, jotka haluavat osallistua kävelylenkille muuten vain karvakamujen kanssa! Et siis tarvitse omaa koiraakaan mukaan, kaverinkin oma riittää :) Huomioithan oman koirasi sekä muiden koirien erityispiirteet ja sosiaalisuuden lenkin aikana; voit edetä myös omaan tahtiin muiden edellä / takana, jos koirasi tai muiden koirien viihtyvyys sitä vaatii!

MITÄ MUKAAN: Koiralle ja itsellesi tarpeiden mukaan vettä, turvalliset ja hyvät varusteet koiran ulkoiluttamiseen (koirat pidetään kiinni lenkin ajan)

8.7. ke

klo 16-17.30 Norsupallo

MITÄ: Norsupallon pelaamista (jumppapallolla jalkapallon pelaamista)

MISSÄ: Soinin urheilukentällä (Multiantie 29)

MILLOIN: ke 8.7. klo 16-17.30

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille! Voidaan mahdollisesti ottaa myös useampi peli, jos pelaajat kovin eri ikäisiä :)

MITÄ MUKAAN: Lenkkarit (nappiksia ei tässä touhussa tarvita :)), juomapullo, säänmukaiset varusteet

klo 18-20 Biitsi Lauttonen

MITÄ: Rantalentopallon pelaamista

MISSÄ: Lauttosen beachvolley kentällä (Lauttotie 49)

MILLOIN: ke 8.7. klo 18-20 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille (toive kuitenkin olisi, että pallo pysyisi jonkin verran ilmassa pelatessa :))

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, säänmukaiset varusteet, pallo jos löytyy!

9.7. to klo 16-17 Lapsi + vanhempi jumppa

MITÄ: Yhteisjumppa lapsi + vanhempi

MISSÄ: Soinin yhtenäiskoulun pesäpallokenttä (Koulutie 1)

MILLOIN: to 9.7 klo 16-17

KENELLE: Kaikenikäisille, kunhan mukana on kaksi eri sukupolvea :) Esim. lapsi + vanhempi/isovanhempi TAI myös vanhempi + isovanhempi käy!

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, säänmukaiset varusteet

10.7. pe

klo 17-18.30 Ulkoleikki-ilta

MITÄ: Ulkona leikkimistä ja pihapeliä pelaamista yhdessä

MISSÄ: Soinin yhtenäiskoulun pesäpallokenttä (Koulutie 1)

MILLOIN: pe 10.7 klo 17-18.30

KENELLE: Kaikenikäisille! Tule verestämään muistoja lapsuuden leikeistä, mutta myös oppimaan ja toisaalta opettamaan uusia muille.

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, säänmukaiset varusteet

klo 19-20 Yhteislenkki juosten

MITÄ: Yhteislenkki juosten

MISSÄ: Lähtö koulun pesäpallokentältä (Koulutie 1), juostaan pururadalla, palataan koululle. Voit itse päättää, mitkä reitit pururadalla kierrät ja edetä siellä omaan tahtiin (vauhdikkaammat voivat mennä pidempiä reittejä, hissuksiin menijät lyhyempiä :))

MILLOIN: pe 10.7. klo 19-20

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille (pyrkimys pitää vähintään hölkkä-vauhtia yllä, mutta voimavarojen ehtyessä myös kävely on enemmän kuin ok :))

MITÄ MUKAAN: Hyvät lenkkeilykengät ja säänmukaiset vaatteet, juomapullo jos tarvitset

VKO 29

14.7. ti klo 18.15-19.15 Yhteislenkki pyöräillen

MITÄ: Yhteislenkki pyöräillen

MISSÄ: Lähtö kesäkioskilta (Ähtärintie 2), pyöräillään Möksyntieltä Najulankankaantielle ja sieltä Huosianmäentien kautta Pöntiseen ja takaisin kioskille (varaudu asfalttiin ja hiekkatiehen)

MILLOIN: ke 1.7. klo 16-17 (yhteinen lähtö, matkan voi ajella omaan tahtiin)

KENELLE: Kaikenikäisille, arvioi itse matkan sopivuus taitoihisi / voimavaroihisi nähden

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, kypärä, pyörä

15.7. ke klo 18-20 Laavukierros Vuorenmaa

MITÄ: Laavuilua, yhteistä pelailua/touhuamista, kuntoportaita

MISSÄ: Vuorenmaan laavulla (rinnekahvilan lähetyvillä)

MILLOIN: ke 15.7. klo 18-20 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille!

MITÄ MUKAAN: Hyvät kengät, mikäli kuntoportaita kiipeät :)

16.7. to klo 17-19 Taiteilu Sports trackerilla / Stravalla / muulla sopivalla laitteella

MITÄ: Taiteilua Sports trackerilla / Stravalla / muulla sopivalla laitteella, jossa gps

MISSÄ: Aloitus Yhtenäiskoulun pesäpallokentältä (Koulutie 1), tapahtuman aikana voi "piirtää" keskustan alueella

MILLOIN: to 16.7. klo 17-19 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille! "Piirtää" voi kävellen, juosten, pyöräillen... omaan tahtiin

MITÄ MUKAAN: Laite, jolla voit "piirtää" kuvia ja ladattuna esim. Sports Tracker tai Strava, säänmukaiset varusteet sekä luovaa mieltä! Taiteilu gps-sovelluksen avulla voi tarkoittaa vaikkapa eri kokoisten pallojen piirtelyä, kirjainten kirjoittamista ja jos oikein kehittyy, voi yrittää saada ikuistettua sovellukseen omakuvan! :)

17.7. pe klo 18-20 Biitsi (rantalentopallo) Tillikanranta

MITÄ: Rantalentopallon pelaamista

MISSÄ: Kukonkylän Tillikanrannan (Ähtärintie 988) beachvolley kentällä

MILLOIN: tpe 17.7. klo 18-20 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille (toive kuitenkin olisi, että pallo pysyisi jonkin verran ilmassa pelatessa :))

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, säänmukaiset varusteet, pallo jos löytyy!

18.7. la klo 10-14 Soinin Yrittäjien kesämarkkinat

MITÄ: Liikuntatoimen järjestämää kisailua tms.

MISSÄ: Liikekeskuksen pihassa, Soinin kunnan pisteellä (Alajärventie 2)

MILLOIN: la 18.7 klo 10-14

KENELLE: Kaikille!

MITÄ MUKAAN: Iloista markkinamieltä ja Heittäytyjäpassi :)

VKO 30

20.7. ma klo 15.30-17 Ulkoleikki-ilta

MITÄ: Ulkona leikkimistä ja pihapeliä pelaamista yhdessä

MISSÄ: Soinin yhtenäiskoulun pesäpallokenttä (Koulutie 1)

MILLOIN: ma 20.7 klo 15.30-17

KENELLE: Kaikenikäisille! Tule verestämään muistoja lapsuuden leikeistä, mutta myös oppimaan ja opettamaan uusia muille.

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, säänmukaiset varusteet

21.7. ti klo 15-17 Frisbeegolf Lintuharjulla

MITÄ: Frisbeegolfin pelaamista

MISSÄ: Lintuharjun frisbeegolfradalla (Karstulantie 147b / Lintuharjuntie)

MILLOIN: ti 21.7. klo 15-17 (voi olla myös vain osan ajasta, rataa saa kiertää omaan tahtiin)

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille

MITÄ MUKAAN: Frisbeegolfkiekkoja, jos löytyy!

22.7. ke klo 18.30-19.30 Yhteislenkki koirien kanssa

MITÄ: Yhteislenkkeilyä koirien kanssa

MISSÄ: Lähtö kunnantaloon pihasta (Multiantie 27), kierretään Leppäsentien kautta Murtohäntielle, josta voi päättää, lähteekö Pitkäkujaa vai Möksyntietä kohti, ja sieltä takaisin kunnantalolle.

MILLOIN: ke 22.7. klo 18.30-19.30

KENELLE: Koirille, koirien omistajille ja niille, jotka haluavat osallistua kävelylenkille muuten vain! Et siis tarvitse omaa koiraakaan mukana, kaverinkin oma riittää :) Huomioithan oman koirasi ja muiden koirien erityispiirteet ja sosiaalisuuden lenkin aikana; voit edetä myös omaan tahtiin muiden edellä / takana, jos koirasi tai muiden koirien viihtyvyys sitä vaatii!

MITÄ MUKAAN: Koiralle ja itsellesi tarpeiden mukaan vettä, turvalliset ja hyvät varusteet koiran ulkoiluttamiseen (koirat pidetään kiinni lenkin ajan).

23.7. to klo 18-20 Laavukierros Kaihiharju

MITÄ: Laavuilla, yhteistä pelailua/touhuamista

MISSÄ: Kaihiharjun esteettömän luontopolun laavulla (Multiantie 495, jatka hiekkatietä 1,5km parkkipaikalle)

MILLOIN: to 23.7. klo 18-20 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille!

MITÄ MUKAAN: Säänmukaiset varusteet

24.7. pe

klo 17-18 Lapsi + vanhempi jumppa

MITÄ: Yhteisjumppa lapsi + vanhempi

MISSÄ: Soinin urheilukentällä (Multiantie 29)

MILLOIN: pe 24.7. klo 17-18

KENELLE: Kaikenikäisille, kunhan mukana on kaksi eri sukupolvea :) Esim. lapsi + vanhempi/isovanhempi TAI myös vanhempi + isovanhempi käy!

MITÄ MUKAAN: Juomapullo, säänmukaiset varusteet

klo 18.30-20 Norsupallo

MITÄ: Norsupallon pelaamista (jumppapallolla jalkapallon pelaamista)

MISSÄ: Soinin urheilukentällä (Multiantie 29)

MILLOIN: ke 8.7. klo 16-17.30

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille! Voidaan mahdollisesti pelata kahdella kentällä, jos pelaajia on kovin eri tasoisia :)

MITÄ MUKAAN: Lenkkarit (nappiksia ei tässä touhussa tarvita), juomapullo, säänmukaiset varusteet

25.7. la klo 13-15 Leikkipuistoilu Yhtenäiskoulu

MITÄ: Ohjattua Leikkipuistoilua

MISSÄ: Soinin yhtenäiskoululla (Koulutie 1, ala-asteen puolella, Lokerotien vieressä)

MILLOIN: la 25.7. klo 13-15 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille, erityisesti kouluikäisille. Mukaan voi tulla isosisarus, vanhempi tai isovanhempikin!

MITÄ MUKAAN: Säänmukaiset varusteet, leikkimieltä!

VKO 31

28.7. ti klo 18.15-19.15 Yhteislenkki juosten

MITÄ: Yhteislenkki juosten

MISSÄ: Lähtö koulun pesäpallokentältä (Koulutie 1), juostaan pururataa pitkin Lauttoselle, palataan samaa reittiä tai kävelyteitä pitkin koululle. Voit muokata reittiäsi oman vauhtisi mukaan: esim. kiertää Yhteistalolle ja palata takaisin koululle TAI toisaalta kiertää Lauttoselta vielä Soininhoikantielle ja palata sieltä koululle :)

MILLOIN: ti 28.7. klo 18.15-19.15

KENELLE: Kaikenikäisille ja -tasoisille (pyrkimys pitää vähintään hölkkä-vauhtia yllä, mutta voimavarojen ehtyessä myös kävely on enemmän kuin ok :))

MITÄ MUKAAN: Hyvät lenkkeilykengät ja säänmukaiset vaatteet, juomapullo jos tarvitset

29.7. ke klo 18-20 Laavukierros Lauttonen

MITÄ: Laavuilla, yhteistä pelailua/touhuamista

MISSÄ: Lauttosen uimarannan laavulla (Lauttotie 49)

MILLOIN: ke 29.7. klo 18-20 (voi olla myös vain osan ajasta)

KENELLE: Kaikenikäisille!

MITÄ MUKAAN: Säänmukaiset varusteet