



Yhdessä on
kiva liikkua!

Kiuruveden Voimistelijat

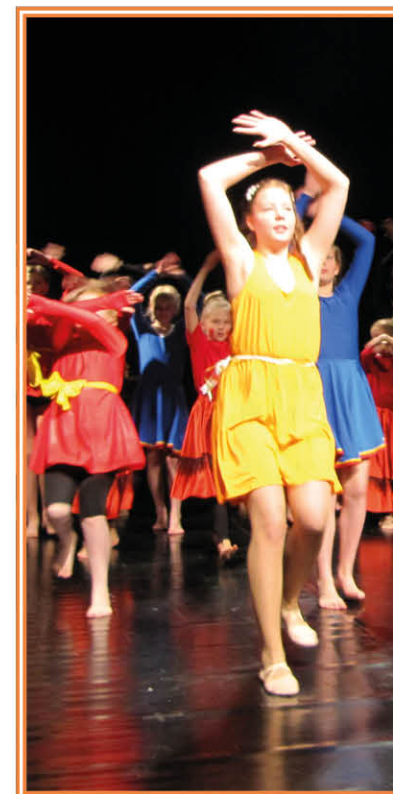


Kiuruveden voimistelijat vk 35-36 -2015



KIVO

KIVO



Ilmoittautumispäivä yläkoululla 3.9.2015 klo 18.00-20.00

Maksut voi suorittaa pankkiin FI09 4783 1020 0333 07 (Poppia Kiuruvesi). Kuittia vastaan saat jäsenkortin. Ilmoittautumispäivässä otetaan vastaan vain käteistä, varaathan tasarahnan. Ilmoittautumispäivänä ilmaiset lasten tempurata klo 18.00-19.00 peilisalissa ja **ZUMBA** tunti isossa salissa klo 19.00. Nyt mahdollista tulla tutustumaan lajeihin. Jumbat alkavat 7.9.2015

Tervetuloa!

Puheenjohtajan palsta

VOIMISTELUN ILOA!

Kuluneen kesän ehdoton huippukohta oli Gymnaestrada –suurtapahtuma heinäkuun puolivälissä Helsingissä. Tapahtuma antoi upean kuvan voimistelun ilosta ja yhteisöllisyydestä ympäri maailman. Olihan meitä yli 21 000 osallistujaa 53 maasta ja se näkyi pääkaupungissamme saaden myös voimistelua vähemmän tuntevat kiinnostumaan asiasta niin paikalla kuin television ja sosiaalisen mediankin kautta.

Tätä samaa yhteisöllisyyttä löytyy myös alkavan kauden ryhmistämme, tarvitsee vain tulla mukaan olitpa sitten vastaalkaja tai konkari. Ensimmäisen viikon voi käydä tutustumassa mikä ryhmä tuntuu sopivalta onhan meillä valinnan varaa pitkin viikkoa.

Vaikka olisi kulunut vuosia liikunnan harrastamisesta, ei koskaan ole liian myöhäistä aloittaa. Liikunnalla kerätään voimia loppu elämää varten. Elämämme on muuttunut yhä enemmän istumiseksi ja se vasta vaarallista onkin.

Varmaan jokainen on tietoinen vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja huonon kunnon aiheuttamista terveyshaitoista. Nyt tutkijat ovat todenneet runsaan ja ennen kaikkea pitkäkestoisen istumisen altistavan niin ylipainolle kuin sydän- ja veren-

kiertoelimistön sairauksille ja kakkostyyppin diabetekselle.

Lisäksi istuminen kuormittaa yksipuolisesti kehoa ja seurauksena voi olla nis-ka- ja selkäkipuja, jalkojen turvotusta ja vartalon virheasentoja.

Esimerkiksi jo kahden tunnin istuminen muuttaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa alavartalon suurissa lihaksissa.

Koska moni joutuu jo työssään istumaan pitkiä aikoja, pitäisi pitää taukoja, vaikka lyhyitäkin ja lisätä sitten vapaa-ajan liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti. Jumpassa sitä saa ja myös hyviä venytelyvinkkejä kotiinkin, sillä telkkaria voi katsella myös lattialla venytellen!

Liikunnallista syksyä ja tervetuloa!

Anja Huuskonen



www.kiuruvedenvoimistelijat.fi

Saman katon alta

LVI-Asennus Erkki Rätty Oy YSPi YLÄ-SAVON PELTI- JA ILMASTOINTIPALVELU OY

017-752112, 0400-171473 0500-570920, 050-4009437
Rinnekatu 1, 74700 Kiuruvesi

• MYYNTI • ASENNUS • HUOLTO

-lvi asennukset -rakennuspeltityöt -IVT lämpöpumput
-kattoturva-tuotteet -sadevesijärjestelmät
-iv kanavien puhdistus/desifointi

Pitopalvelu P. Kauhanen

- Juhlatilaisuudet ja tarjoilut
- Tilauksesta voileipä- ja täytekakut ym. leivonnaiset

Yrittäjätie 1, 74700 Kiuruvesi, puh. 0500 751 868

Säästöt | Sijoitukset | Tilit | Korit | Kulutusluotot | Vakuutukset | Ajanvaraukset

Soita **0200 3000**
ma-su 24 h/vrk
päämaja

Älä suotta kiirehdi pankkiasioille. Nordeasta saat palvelua yötä päivää.

Nordea Asiakaspalvelussa hoidat useimmat pankkiasiasi mukavasti ja kaikessa rauhassa. Voit soittaa pankkineuvojalle juuri silloin, kun sinulle sopii. Vaikka kotisohvaltasi. Todistat vain henkilöllisyytesi pankkitunnuksillasi.

Iisalmi, Kauppakatu 13
0200 3000, nordea.fi

Nordea

SININEN HELMI

Hetken helmiä ja hyvää oloa liikunnasta!
Toivottaa Sinisen Helmen väki

www.sininenhelmi.fi

Pitkäaikaisella kokemuksella
määräaikaishuollot, rengastyöt, sähkötestaukset testerillä, katsastusremontit

J P-Autohuolto Oy

Yrittäjätie 4, Kiuruvesi
040-5600 045 / Juhani Partanen

- Pitopalvelusta voileipäkakut ym. herkut asiakaslähtöisesti kodinjuhlisiin ja yritystilaisuuksiin
- Caravan-alue ja aamiaismajoitusta 2-3 h huoneissa
- Mykyrokkaa joka torstai astioihin ja lounaalla klo 9-14.
- Savo A'la Garte kirja myynnissä meillä

Uutta kotiruokalounaat kotiin kuljetettuna!

Gasthaus • Camping
Palopaikka
...jo vuodesta 1994

Kiuruvedellä Teollisuustie 7 p.0400 945 544 www.palopaikka.com

TAKSI KIURUVESI

Taksin tilausnro on
0200 10 600

Kela-kyytien tilausnro on
0200 200 50

Puhelun hinta on 1,08 €/ puhelu + 0,17 €/10 s +mpm/ pvm

HIERONTAPISTE KEMILÄINEN

- osa-, puoli- ja kokohieronta
- osteopaattinen mobilisoiva hieronta
- pintalämmöt

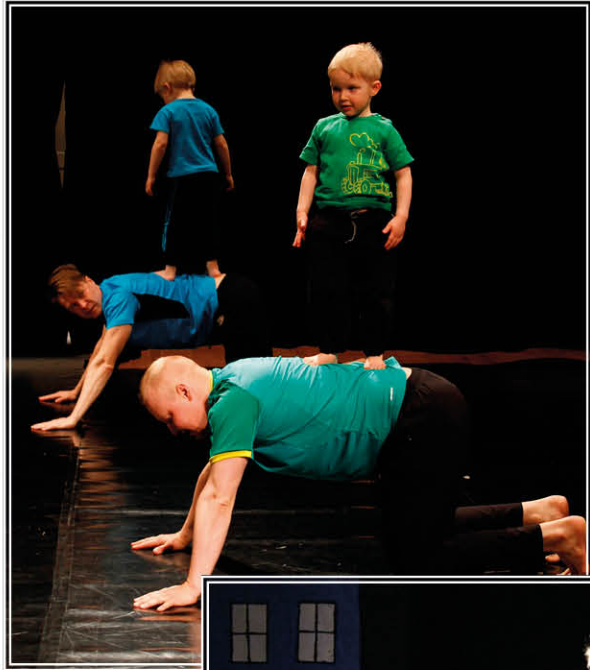
Kuntohoitaja Anja Kemiläinen
Torikatu 6, 74700 Kiuruvesi, puh. (017) 753 880
050-587 5382

VILJAJOSSUA SUORAAN TILALTA VALMIIKSI PALOITELTUNA

REMESKYLÄN KOTILIHA

Heikki ja Maija Heikinmaa
040 0171 950 / Heikki 040 746 2070 / Maija
Saa soittaa myös iltaisin
sähköp. kotiliha@saunalahti.fi

Kuvia joulu- ja kevätnäytöksistä



PALVELEVAT ERIKOISLIIKKEET KIURUVEDELLÄ

Kiurun Laukku ja Kenkä Ky
www.kiurunlaukkujakenka.fi
www.facebook.com/laukkujakenka
ASEMATIE 11 KIURUVESI P. 017-825 255

VAATEKAUPPA Palvelemme
HANNU ma-to 9.00-17.30
 pe 9.00-18.00
 la 9.00-14.00
 Asematie 9, Kiuruvesi • puh. 753002

Kiuruveden Autotarvike Oy

Nivankatu 6, 74700 Kiuruvesi, puh. 017 752 948

• kaivinkonetyöt
 • kaikki maa-ainekset ja kuljetukset
UKONMÄEN SORA Ky
 Lauri ja Ahti Kärkkäinen
 auto 040-352 5995 (Ahti), 0400-571 222 (Lauri)

TAKSIPALVELU
 • 1+4 hlö taksi
 • 1+8hlö taksi paari- ja invavarustuksella
 Puh. 040-509 2250, 0400-373 259

KIURUN Höylä
Puutavarat rakennuksille
 edullisesti suoraan valmistajalta
 Sahatie 3, 74700 Kiuruvesi
 Lauri 0400 188 583
 lauri.roivainen@kiurunhoyla.fi

Hyviä uutisia! Poppia on nyt OP Ryhmän pankki.

Osuuspankki Poppia on nyt OP Ryhmän itsenäinen jäsenpankki. Tässä vaiheessa muutos ei edellytä sinulta asiakkaana mitään toimenpiteitä. OP Ryhmän palvelut ja edut tulevat käyttöösi vaiheittain ja kerromme niistä hyvissä ajoin. Tervetuloa uudistuvaan, erinomaisen palvelun pankkiin!

KIURUVESI / Niemistenkatu 4

Lue lisää: poppia.fi

Osuuspankki **POPPIA**

SYNTYNYT
 ASIAKKAIDEN
 OMISTAMAKSI.

ÄLÄ URHEILE NÄÖLLÄSI
Lenkkeille Optikollesi
 Näe hyvin kaikissa tilanteissa, varaa aika perusteelliseen näöntarkastukseen meiltä! Soita (017) 752 277 tai tule käymään!

UI SAMMAKkoa, KROOLAA TAI SUKELLA

Onpa tyyliä mikä tahansa, saat vahvuksillasi olevilla uimalaseilla vesiliikunnasta täydellisen nautinnon



Meiltä myös piilolasit, urheilulasit ja sykemittarit kaikkeen liikkumiseen!

Tervetuloa katselemaan!

OPTIIKKA
 KELLot
 KORUT

Kiuruveden Näkökulma

Kiurukatu 1, (017) 752 277
 Palvelemme ma-pe 8.30 - 17.00

Ajanvaraus silmälääkäri/optikko puh. (017) 752 277

Lukujärjestys 2015-2016

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
PIENI SALI	PIENI SALI	PIENI SALI	PIENI SALI	PIENI SALI	PIENI SALI
16.30-18.00 MINIVALIOT	15.30-17.00 GLORIOSAT 13-15V	15.00-16.30 MINIVALIOT	15.00-16.30 DICENTRAT	16.30-17.30 AVENIAT 11-12V	19.00 – 20.00 VENYTTELYJUMPPA
18.00-19.00 NEMESIAT 9-10V	17.45-18.30 NALLEPAINI	16.30-18.00 DICENTRAT	17.00-17.45 MINIKIRPUT 3-4V	17.30-18.15 AMARELLAT 5-6V	
			17.45-18.45 HELMET 7-8V		
19.30-20.30 KUNTOKROSSI	19.00-20.15 NISKASELKÄJUMPPA	18.00-19.00 TANSSILLINEN VOIMISTELU	ISO SALI		
			18.00-19.00 VOIMA JUMPPA		
MISSUN SALI		19.00-20.00 MIESTEN KUNTOVOIMISTELU	19.00-20.00 ZUMBA		
11.30-12.30 PILATES					

Lisää infoa:
Anja Huuskonen
040-5018 929

Löydät meidät
myös Facebookista!



ILMOITTAUMISLOMAKE KAUSI 2015-2016

Pakolliset tiedot: vanha jäsen uusi jäsen

Sukunimi _____

Etunimet _____

Syntymäaika (pp.kk.vvvv) _____._____._____. nainen/tyttö

Sähköposti _____ mies/poika

Katuosoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Kotipaikkakunta _____ Puhelinnumero _____

Alaikäisen lapsen huoltajan nimi ja puhelinnumero _____

aikuiset kaikki jumpat koko kausi **85 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 65 €)
 syyskausi **65 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 45 €)

ZUMBA® syyskausi **70 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 50 €)

10 kertaa **70 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 50 €)

pilates koko kausi **130 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 110 €)

lapset ja nuoret 0-6 v. **60 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 40 €)

7-19 v. **65 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 45 €)

syyskausi **55 €** (jäsenmaksu 20 € + jumppamaksu 35 €)

Ryhmä: _____

sisaralennus -20 €

killan jäsenmaksuhyvitys -20 €

Jumpissa ja näytöksissä
voidaan ottaa valokuvia
KIVO:n käyttöön,
kiellän kuvieni käytön

JÄSENMAKSUKAUSI: 1.9.2015–31.8.2016, MAKSETAAN VAIN KERRAN KAUDESSA.

JÄSENMAKSU SISÄLTÄÄ JUMPPATURVAVAKUUTUKSEN.

Haluan veloitusetta Svolin Voimistelu-verkkolehden sekä tietoa valtakunnallisista jäseneduistani.

Nimi- ja osoitetietojani ei saa luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksiin seuran yhteistyökumppaneille.

Kiuruvedellä _____._____.2015

Maksu pankkiin tilille
FI09 4783 1020 0333 07
tai käteisellä ilmoittautumispäivänä
to 3.9.2015 klo 18.00–20.00 Yläkoululla.

ILMOITTAUTUMIS- JA
MAKSUTAPAKÄYTÄNTÖ

Maksu pankkiin
FI09 4783 1020 0333 07
(Poppia Kiuruvesi)

Jäsenkortin saat kuittia vastaan
ilmoittautuessasi.

Ilmoittautumispäivä to 3.9.2015 klo
18.00-20.00 Yläkoululla.

Ilmoittautumispäivän otetaan vastaan
vain käteistä, varaathan tasarahaa.

Löydät meidät myös
Facebookista!
Tulehan tykkäämään!



HYVÄT JUMPPAAJAT!

Meistä riippumattomista syistä salit
ovat joskus muussa käytössä. Pyrimme
ilmoittamaan vuoron peruuntumisesta
edellisellä kerralla ja / tai laittamaan
tietoa kotisivuillemme ja Facebookiin.

LIIKUNNAN ILOA
MAHDOLLISIMMAN MONELLE!

KiVo jakoi tämän vuoden
kevätkauden alussa Kiuruveden
Luterilaisen Seurakunnan
diakoniatyön avustuksella
20 lasten ja nuorten sekä
10 aikuisten jumppakorttia
ilmaiseksi vähävaraisille
perheille. Mukava harrastus
antaa niin iloista mieltä kuin
hyvää kuntoaakin!

Jumppakuvaukset lapset ja nuoret

NALLEPAINI (3-4v.)

Tiistai 17.45-18.30

Nallepaini on aikuisen ja lapsen yhteinen, kiva harrastus! Nallepainissa on tärkeintä hauska yhteinen tekeminen. Se kehittää lapsen motorikkaa monipuolisesti. Nallepaini on uudenlainen rempseän kiva tapa tuntea läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta lapsensa kanssa. www.nallepaini.fi

Ohjaaja: Lassi Myllylä 040 7595 005

MINIKIRPUT (3-4 v.)

Torstai 17.00 – 17.45

Liikunnan iloa ja riemua leikin varjolla. Satuihin ja tarinoihin pohjautuvaa monipuolista tekemistä.

Hyppyjä, pomppuja, juoksua, tasapaino ilua ja rauhoittumista jokaisen lapsen taitojen ja halujen mukaan. Onnistumisen iloa ja liikkumisen riemua erilaisia välineitä käyttäen. Esiinnyimme halutessamme joulun- ja kevätnäytöksissä!

Ohjaajat:

Raili Kaikkonen 040 0977 033
Senni Hyvönen 044 2624 876
Apuohjaajat: Juuli Pennanen,
Venla Pasanen ja Sara Pasanen

AMARELLAT (5-6v.)

Perjantai 17.30 – 18.15

Ryhmä on tarkoitettu tanssillisesta voimistelusta ja liikunnasta innostuneille tytöille ja pojille. Ryhmän tarkoituksena on luoda hyvä pohja liikuntaharrastukseen.

Kauden aikana ryhmässä opitaan uutta voimistelusta ja liikunnasta musiikin ja leikkien avulla, kehitetään mielikuvitusta erilaisten, lajiin liittyvien harjoitusten kautta, harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ryhmässä toimiessa sekä osallistutaan KIVon kevät- ja joulunäytöksiin kauniilla esityksillä.

Tavoitteena on myös jumppa-asemille osallistuminen, halukkuuden ja mahdollisuuksien mukaan.

Tule mukaan nauttimaan mukavasta harrastuksesta yhdessä muiden kanssa!

Ohjaajat:

Johanna Ratinen puh. 040 759 1224
Apuohjaajat: Marianne Grof,
Arja Kauppinen ja Micaela Ratinen

HELMET (Jumppakoulu 7-8v.)

Torstai 17.45 – 18.45

Helmissä harjoitellaan perusliikuntataitoja sekä perusvoimistelun alkeita mielikuvituksen sekä leikkien ja pelien kautta.

Osa tunneista tulee olemaan juonellisia teematunteja, joissa sukellaan rytmien ja akrobatian maailmaan. Liikunnan ohella opitaan myös toimimaan ryhmässä ja saadaan uusia ystäviä. Tule mukaan kokemaan onnistumisen riemua iloiseen ja kannustavaan joukkoomme!

Ohjaajat:

Milla Kärkkäinen 044 529 1013
Jenni Halonen 040 750 8929
Apuohjaaja Janette Juutilainen

NEMESIAT (Jumppakoulu 9-10v.)

Maanantai 18.00 – 19.00

Ryhmässä harjoitellaan mm. erilaisia tanssityylejä, hyppyjä, ilmaisua, akrobatiaa ja harjoitellaan tanssillisen voimistelun alkeita. Teemme esityksen kivon joulun- ja kevätnäytökseen. Lisäksi pelaamme ja venytämme, sekä saamme hyvää harjoitusta ryhmässä toimimiseen. Tervetuloa mukaan uudet ja entiset ryhmäläiset voimistelun maailmaan!

Ohjaajat:

Ninja Malkki 0404109639
Nea Pesonen 0443066353
Oona Karvonen 0449996608

AVENIAT (jumppakoulu 11-12v.)

Perjantai 16.30 – 17.30

Tervetuloa kokeilemaan uutta harrastusta tai palaamaan tutun harrastuksen pariin! Ryhmässä opetellaan tanssillisen voimistelun alkeita, pelaamme pelejä ja kaikkea muuta mukavaa hyvän musiikin tahtiin. Joulun ja keväällä pääsemme näyttämään taitojamme KIVon näytöksissä.

Ohjaajat:

Anni Reinikainen 044 2990150
Katri Niskanen 050 3559493
Apuohjaaja Nelli Käppi

GLORIOSAT (13-15v.)

Tiistai 15.30 – 17.00

Gloriosat-ryhmä on suunnattu 13-15-vuotiaille tytöille, jotka ovat kiinnostuneita tanssillisesta voimistelusta. Yhdessä harjoitellaan

erilaisia tanssityylejä, liikumme monipuolisesti, sekä teemme esitykset KIVon joulun- ja kevätnäytöksiin. Harjoitellaan myös vanhoja taitoja sekä opimme kaikkea uutta mukavaa.

Tervetuloa mukaan voimistelusta innostuneet uudet ja vanhat ryhmäläiset!

Ohjaajat:

Pauliina Kärkkäinen 0404102825
Hanna Kämäräinen 0408546193

MINIVALIOT

Minivaliot ovat toinen KIVon esiintyvistä ryhmistä. Ryhmä voi tulla esiintymään erilaisiin tilaisuuksiin ja osallistuu myös kilpailuihin. Minivalioiden harjoitukset pidetään kahdesti viikossa ja niissä hiotaan jo entuudestaan tuttuja taitoja, sekä opetellaan ihan uusia.

Ohjaaja:

Jonna Kämäräinen 0400 634566

DICENTRAT, esiintyvä ryhmä

Esiintyvä ryhmä Dicentrat koostuu upeista ja taitavista tytöistä. Osallistumme Savo-Karjalan show tapahtumiin ja pyrimme palautteiden avulla kehittämään ryhmää. Harjoitellaan ahkerasti vähintään kaksi kertaa viikossa ja näin edistämme taitojamme. Dicentrat voi tilata esiintymään erilaisiin suuriin, että myös pieniin tilaisuuksiin!

Ohjaaja:

Jonna Kämäräinen 0400 634566

Jumppakuvaukset aikuiset

PHYSIOPILATES

Maanantai 11.30-12.30 Missun salissa, Kehonhallintamenetelmä, jossa yhdistyvät fysioterapia osaaminen ja pilatesohjaus. Pilates on lempeää harjoittelua, joka vaatii keskittymistä liikkeen oikeanlaiseen suorittamiseen, kehon keskustan hallintaan (poikittainen vatsalihas) sekä hengitykseen. Ryhti kohenee ja tunnin jälkeen keho tuntuu pidemmältä. Lihaskireydet lievenevät. Tunti sisältää helpohkoja pilatesliikkeitä sekä tarpeen mukaan vaativiakin liikkeitä. Tunti sopii jonkin verran pilatesta harjoittaneelle sekä haastavampia liikkeitä kaipaavalle. Tunnilla käytetään pienvälineitä, kuten pikku palloja, pilatesrenkaita tai -rullia. Ilmoittautuminen suoraan ohjaajalle!

Ohjaaja:

Sanna Kärkkäinen 044-5701600

KUNTOCROSSI

Maanantai 19.30-20.30

Tunti sisältää lämmittelyn sekä suoritustekniikoiden hiomisen, varsinaisen harjoittelun sekä jäähdyttelyn ja loppuvenyttelyn. Harjoittelu koostuu noin 4-6 eri liikkeestä. Kuntocrossi-treenissä treenataan monipuolisesti oman kehon painoa ja erilaisia välineitä hyödyntäen. Treenissä kehittyä niin lihaskestävyys, liikkuvuus kuin tasapaino ja ketteryyskin. Kuntocrossi-tunnit sopivat kaikenkuntoisille sekä miehille että naisille.

Ohjaajat:

Paula Tossavainen 040-7246539
Heli Tikkanen 040-7233301

NISKA-SELKÄJUMPPA

Tiistai 19.00-20.15

Tunti sopii kaikille. Erityisesti painotetaan niskan ja selän alueen sekä syvien lantioseudun lihasten voiman, tasapainon ja liikkuvuuden lisäämistä sekä rentouttamista. Myös sellaisten henkilöiden kannattaa tulla kokeilemaan, joilla on oireita näillä alueilla. Aluksi lämmitellään hypyttömällä (saa hyppiäkin) verryttelyllä. Varsinainen lihaskunto osuus kestää n 45 minuuttia, tehosteina käytetään mm. keppejä tai vastuskuminauhoja sekä muita välineitä. Lopussa on 30 minuutin venyttely ja rentoutus osuus.

Ohjaajat:

Anneli Hautajärvi 050-5472852
Anja Huuskonen 040-5018929

TANSSILLINEN VOIMISTELU

Keskiviikkona 18.00-19.00

Tanssillisen voimistelun tunti sisältää veikeän alkulämmittelyn, erilaisia voimistelullisia harjoituksia sekä tanssillisen sarran. Tunnin lopuksi venytellään. Tanssillisessa voimistelussa yhdistyvät liikunnan lisäksi luovuus, rytmisyys ja ilmaisullisuus. Tunnin tavoitteena on saada hyvä mieli ja hyvä olo. Tunnilla liikutaan paljain jaloin, tossut tai sukat jalassa.

Ohjaaja:

Anni Leskinen 040-7611294

MIESTEN KUNTOVOIMISTELU

Keskiviikkona 19.00-20.00

Monipuolista sisäliikuntaa rennossa porukassa. Ohjelmassa on kuntovoimistelu erilaisilla välineillä tai ilman, loppuun pitkät venyttelyt. Sopii kaikenkokoisille, -ikäisille ja -kuntoisille.

Ohjaajat:

Paula Tossavainen 040-7246539
Terttu Mertala-Korhonen 045-3175643
Milla Hiekkaranta 040-8258517
Anja Huuskonen 040-5018929

VOIMAJUMPPA

Torstaina 18.00-19.00

Monipuolinen treeni koko keholle, niin lihaskuntoa kuin aerobista harjoittelua, Käytämme apuvälineinä voimatankoa, käsipainoja, steppilautoja, kehonpainoa. Hyödynnämme myös tehokkaasti koko salin pinta-alaa. Sopii monentasoisille ja -kuntosille.

Ohjaaja:

Laila Kämäräinen 040-5865368

ZUMBA®

Torstaina 19.00-20.00

ZUMBA® on sekoitus latinalaisia ja kansainvälisiä tanssirytmejä. Mukaansa tempaava tunti, iloisia ja hauskoja askeleita, sopii monille, sillä jokainen tekee tyylillään. Tunnilla ei käytetä mikrofoonia, tulee mukaan tanssimaan ja nauttimaan hulttomasta menosta. ZUMBA® tunteja voi ohjata vain kansainvälisen lisenssin suorittanut ZUMBA® ohjaaja.

Ohjaaja:

Laila Kämäräinen 040-5865368

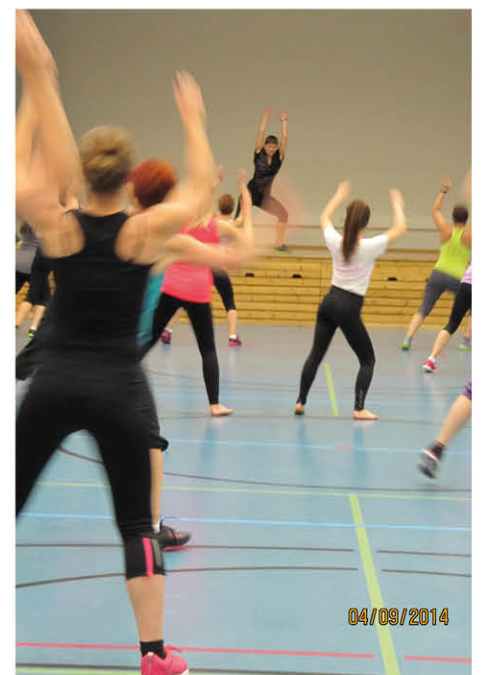
VENYTTELYJUMPPA

Sunnuntaina 19.00-20.00

Venyttelyjumppa alkaa kehoa herättävillä ja lämmittävillä liikkeillä. Pääpaino on rauhallisilla venytyksillä, mukana myös liikeratoja kasvattavia kiertoliikkeitä. Tunnin tarkoituksena mm. lisätä liikkuvuutta lihaksiin ja niveliin sekä kehittää tasapainoa. Tunnin lopuksi tehdään pieni rentoutusharjoitus. Varusteiksi joustavat vaatteet, tossut tai jarrusukat. Sopii sekä miehille että naisille.

Ohjaaja:

Arja Puustinen 040-5590416



Kansainvälinen tanssileiri

Osallistuimme viime syksynä kansainvälisen tanssileirin järjestelyihin KiVon kasvatin Maija Nousiaisen ansiosta. Hän opiskelee mm.tanssia Pariisissa ja toi opiskelutovereitaan opettajineen leirille Kiuruvedelle. Myös KiVolaisia osallistui ohjelmaan. Näytöksiä he järjestivät sekä Kesäteatterilla että Kulttuuritalolla ja myöskin esim torilla.



Kuvia näytöksistä ja tapahtumista



Hermoratahieroja

ANNA-LIISA RUOTSALAINEN

puh. 040 571 8238

Kievarintie 12, 74700 Kiuruvesi

**POHJOLAN
JYVÄJEMMARI OY**



puh. 0500 541491 /Matti
internet: www.jyvajemmari.fi

kahvila  ravintola
ILTALYPSY



LÄNTEENTIE 10 A | 74700 KIURUVESI | KILPIVIRRANTIE 3 | 74120 IISALMI
PUH. 040 182 4433 | Puh. 017 816111

WWW.ILTALYPSY.FI

Meiltä nämä palvelut
saman katon alta:

♥ PARTURI- JA KAMPAAMOPALVELUT

♥ KLASSINEN HIERONTA

♥ GEELIKYNNET JA KÄSIEN PARAFIINIHOIDOT

♥ MEIKKAUKSET, MEIKKAUSOPASTUS, MAKE UP FACTORY-
KOSMETIIKKAMYNTI

♥ RIPSIIEN KESTOTAIVUTUKSET

parturi-kampaamo

PELAKUU

Kirkkokatu 2 017-818181

www.pelakuu.fi

Sijaiskoti Satuniemi Oy

Tarja Arbélius 0400 847 980
Pekka Arbélius 040 7415 973



Niemenmutka 19, 74700 KIURUVESI
satuniemi@satuniemi.com
www.satuniemi.com

Ihalan Tupa ja Polku Oy

Toimitusjohtaja Tarja Arbélius
Johtaja Stina Kääriäinen
050 551 4711



Nuorisokoti
Ouluntie 435, 74160 Iisalmi
www.ihalantupa.fi



YLÄSAVON KATTAVIN
RYHMÄLIIKUNTA
TARJONTA!

KUNTOSALIOHJELMIEN TEKO SEKÄ
PERSONAL TRAINER PALVELUT
MYÖS KIURUVEDELLÄ!

PELIXIR
KUNTOKLUBI

Untamonkatu 8, 74100 IISALMI WWW.PELIXIR.FI

Laila Kämäräinen laila@pelixir.fi

Onnittelemme Vuoden Juhliloita ja Palkittuja!

Kitalaiset:

Helena Ruhanen 85v.
Kaisa Hyvönen 75v.
Anneli Linnilä 75v.
Kärkkäinen Elvi 70v.

Vuoden Nuori Ohjaaja:

Johanna Ratinen

Kiuruveden kaupungin palkitsemat:

Jonna Kämäräinen, pitkäaikaisesta ohjaustyöstä
Tarja Kainulainen, talkoolaistyöstä.

Vuoden 2014 Svoli Showssa Mäntylahdessa Kunniamaininnalla palkitut:

Ixiat: Anniina Apell, Lotta Härkönen, Sallamaari Siponen, Ella Rytönen,
Mirva Oinas ja Mira Makkonen

Kunniamaininnan saaneet seniorit:

Mustalaisruhtinatar-ryhmä: Pentti Hautajärvi, Tarja Kainulainen, Elvi Kärkkäinen,
Anneli Linnilä, Heikki Linnilä, Terttu Mertala-Korhonen, Liisa Mikkonen,
Terttu Minkkinen, Irja Mäyrä, Marja Partanen, Sirkka Ruhanen, Tauno Ruhanen,
Olavi Salo, Eila Teittinen, Anna-Liisa Tenhunen, Leena Tsutsunen,
Raili Turpeinen, Anneli Vainikainen, Maija Vainio

Ohjaaja ja koreografi: Anneli Hautajärvi.



In memoriam

Pentti Hautajärvi 14.8.1941 - 17.2.2015
pitkäaikainen talkoolainen

Maija Selander 17.5.1925 - 17.1.2015
seuran perustajajäsen, Uskollisuuden Killan kunniajäsen

**Kiitämme kaikkia
yhteistyökumppaneitamme
arvokkaasta tuestanne!**

www.kiuruvedenvoimistelijat.fi

KI KIINTEISTÖTILI

Asiantunteva isännöitsijä- ja tilitoimisto

Kun haluat avuksesi osaavan isännöitsijän tai kirjanpitäjän, käänny Kiinteistötilin puoleen.

Meillä asioitasi huolehtii joukko alan asiantuntijoita lisämessä ja Kiuruvedellä.

Tervetuloa tutustumaan palvelevaan ammattilaiseen!

puh. 0400 424 891 | www.kiinteistotili.fi



**Kiinteistöhuollot
ammattitaidolla**

MASA ROIVAINEN OY
Asematie 28, Kiuruvesi
puh. 017-752 139

"Kaikki saman katon alla"

**KIURUVEDEN
OSAPALVELU OY**

Nivankatu 16, 74700 KIURUVESI
puh. 017 827 1300, 044 734 4820, 040 507 6782
Avoinna: ma-pe 8-17, la 8-13
GT-ASEMA HUOLTAA MYÖS AUTOJA



KIURUVESI

HUOLTOHALLI

- autohuollot
- päästömittaukset (diesel/bensa)
- testaukset Autocom-testerillä
- renkaasennukset
- öljynvaihdot
- ilmastointihuollot

VARAOSAT

- hydraulikkaletkut
- liittimet ja tiivisteet
- auto- ja traktorivaraosat
- Deber-automaalit
- AmPro-takuutyökalut
- Valvoline ja Q8-öljyt

**Kokeneet ja ammattitaitoiset
asentajat palveluksessanne!**

GYMNAESTRADA HUUMAA...

”Jotain siinä on kun 880 suomalaista naista valkoisissa tyylikkäässä puvuissa. Joku on nuori, joku on vanha, joku on rikas, joku on köyhä.

Joku on ihan viimesen päälle timmi, jollakin on muutama liikakilo – kaikki on mukana ja tekee sen joutsenen.” Näin hehkuttu Kai Kunnas Ylen aamutelevision Jälkihiki ohjelmassa 20.7. The Swan kenttäohjelmaa.

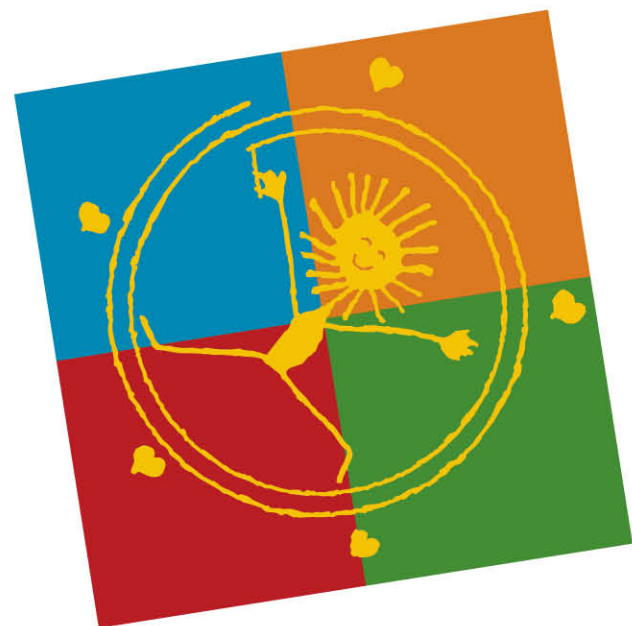
herättävä naisedustus. 95 % suomalaisista osallistujista oli tyttöjä ja naisia. Kun aikaisemmin suomen delegaatio on täyttynyt aikuisista voimisteliijoista, nyt voimistelun ilojuhlaan oli lähtenyt sankoin joukoin mukaan myös alle 16-vuotiaita lapsia. Osallistujista 65 % aikuisia ja 35 % lapsia ja nuoria.

Suurin delegaatio tapahtumassa oli Suomesta:

kuva otettiin Suomi-asut päällä. Avajaismarssia varten kokoontuimme hyvissä ajoin Töölön pallokentällä, oli hieno tunne seurata suomalaisten ja monen muun maan järjestäytymistä marssia varten. Liikutukselta ei voinut välttyä kun suomalaisten ja KiVolaiten ylvas joukko marsi Olympiastadionin porteista si-

sa mausteen oli peliääniä ja metallisoundia. Hanna, Juuli, Nea, Pauliina ja Petra olivat mukana ohjelmassa nimeltään Pienempi kuin kolme (ohjaajina Hanna Kämäräinen ja Pauliina Kärkkäinen) joka oli katsaus nuoren elämän iloihin ja suruihin sosiaalisessa mediassa: kasvottomuus massassa vs. ystävien läsnäolo. Taivoitettavissa (ohjaajana Sini Blomberg) ohjelmassa Karoliina, Laila, Raili ja Sini pääsivät esittämään nykynaisen aikataulutettua elämää, jossa arjestaikin voi tehdä juhlaa pilke silmäkulmassa. Anneli ja Tarja puolestaan esiintyivät Liittymät (ohjaajana Anneli Hautajärvi) ohjelmassa, joka kuvaa kolmen sukupolven yhteen liittymistä. Viestiketjun muodostamisessa välineenä oli hopeinen vanne.

Viikkoon sisältyi paljon ohjelmaa: tiistai iltana olimme jäähallissa ihailmassa Portugalin ja Brasilian osaamista. Huikea show päättyi tanssiin jossa esiintyjät hakivat yleisön joukosta katsojia mukaan lopputanssiin, taidettiinpa siellä nähdä yksi KiVolainenkin pyöräilemässä. Midnight Sun Special keskiviikko iltana kokosi Olympia-stadionin lähes täyteen yleisöä. Iltä juhlisti yötöntä yötä,



15th WORLD GYMNAESTRADA 2015 HELSINKI

Make the earth move



tä. Näytöksessä nähtiin myös tuo upea suomalainen naisten The Swan, jota Kai Kunnas hehkutti aamutelevision jälkihies-

mikä on myös mainitsemisen arvoista näin sateisena kesänä, saimme nauttia sateettomasta säästä koko viikon.



Gymnaestrada on kansainvälinen voimistelija-festivaali, jota on järjestetty vuodesta 1953 ja se kokoa joka neljäs vuosi voimistelun harrastajat eri puolilta maailmaa viikoksi voimistelemaan ja pitämään hauskaa. Gymnaestrada järjestettiin tänä vuonna ensimmäistä kertaa Suomessa ja oli osallistujamäärältään suurin Suomessa koskaan järjestetty tapahtuma, jopa suurempi kuin Helsingin olympialaiset vuonna 1952.

Tapahtuma kokosi Helsinkiin 12-18.7. noin 21000 osallistujaa 53 eri maasta. Voimistelukentillä nähtiin huomiota

4000 osallistujaa 140 voimisteluseurasta.

Kiuruveden Voimistelijoiden innokas kahdenkymmenen hengen edustus starttasi matkaan sunnuntai aamuna. Tosin Gymppi Anneli ja puheenjohtajamme Anja olivat siirtäneet itsensä tapahtumapaikalle jo edellisenä päivänä. Osallistujapassien ja muun tarvittavan rekvisiitan kanssa odottelivat sitten meitä hotelli Scandic Parkin aulassa. Passit kaulaan ja majoittuminen... Siitä huikea viikko sitten alkoi! Heti hotellilla pääsimme Savon Sanomien haastatteluun ja tietenkin ensimmäinen yhteinen

sään. Siinä oli karnevaalitunnelmaa! Kansainvälisen Voimisteluliiton puheenjohtaja Italialainen Bruno Grandi sekä presidentti Tarja Halonen avasivat omilla puheenvuoroillaan tapahtuman. Nautimme hienosta suomalaisesta avajaisohjelmasta.



KiVolaiset osallistuivat viikon aikana kolme kertaa kenttäohjelma kokonaisuuteen Connections. Joukkomme nuorimmat osallistajat Amelia, Anastasia ja Emma esiintyivät 3-2-1-GO (ohjaajana Sini Blomberg) osuudessa missä lintujen ja toukkien välille syntyy kännykkäpeli, jossa linnut nokittavat toukkia ja pelin edetessä valta vaihtuu... Musiikis-

suomalaista kulttuuria ja tarjosi elämyksiä eri maiden kenttäohjelmien parissa. Tässä kenttänäytöksessä näimme mm. huikean useista maista kootun World Teamin ohjelman jossa musiikkina hieno Nightwishin Over the hills and far away. Yli tuhannen, vaaleanpunaisiin paitoihin pukeutuneen joukon esitys lämmitti varmaan kaikkien miel-

sä. Näytös päättyi upeaan ilotulitukseen. FIG Gala lauantaia ennen päättäjäisiä tarjosi Live, Love & Laugh ohjelmallaan elämää, rakkautta ja naurua kahdenkymmenen eri maan esityksen voimin. KiVolaiten reipas joukko kävi myös katsomassa esityksiä kaupunkilavoilla ja messukeskuksessa. Nämä esitykset antoivat ei vaan elämyksiä myös uusia ideoita toimintaamme. Ja

Gymnaestrada 2015 Helsinki -voimistelutapahtuman loppuhuipennus lauantai iltapäivällä kokosi yhteen vielä kerran Olympiastadionille tuhannet voimistelun ystävät ympäri maailman. Väsyneinä mutta yhtä huikeaa kokemusta rikkaampana jääme odottamaan seuraavaa Gymnaestradaa joka järjestetään Itävallan Dornbirnissä 2019 heinäkuussa.

Kiitokset Gymppi Annelille isosta määrästä työtä matkamme onnistumiseksi! Kiitokset esiintyjät, huoltajat (Anja, Jaana, Tiina ja Raili), kisaturistit (Terttu, Anni ja Sirpa)!

SINETTISEURA

Löydät meidät myös Facebookista!



Kenttänäytös porukamme



Katsomossa



Liittymät



Tavoitettavissa



Toukat: 3-2-1 GO!



Loppukuvio

Järjestimme taas keväällä Lastentapahtuman yhdessä LC Niva/Kiuruvesi puolisoitten kanssa.



KIVO

Löydät meidät myös Facebookista! Tulehan tykkäämään!



SINETTISEURA

NUORI SUOMI

Lasten ja nuorten ohjaajat ja valior ryhmät

KiVon isommat tytöt esiintyvät vuoden aikana useissa tapahtumissa ja juhlissa. Lisäksi seuran toimintaan kuuluu järjestää jumppa-asemaa lapsille eri tapahtumissa. Asemalla lapset voivat touhuta valvotusti liikunnallisissa merkeissä. Kulu- neena talvena ja keväänä toiminta on ollut jälleen aktiivista.

Jumppa-asemaa tytöt ovat olleet pitämässä lastentah- tumassa yläkoululla 11.4., Kesänavauksessa 6.6. ja Kiva Kesäpäivä-tapahtu-

massa Peltolan aukiolla 18.7.

Dicentrat esiintyivät itsenäisyyspäivän juhlassa, seuran joul- ja kevät- näy- töksessä, koulun kevätjuh- lassa, sekä liikunnallisella iltatorilla heinäkuussa. Li- säksi tytöt hankkivat lisää oppia voimaa ja akrobatia- a-koulutuksessa.

Dicentrat ja Minivaliot kilpailivat Show alueta- pahtumassa Iisalmessa tammikuussa.

Varmistaaksemme että jäsenemme saavat laadu- kasta opetusta, kuuluu

ohjaajien (myös aikuis- ryhmien ohjaajien) vuo- sikalenteriin koulutuksia. Liikunnallisten taitojen lisäksi on pidettävä yllä ensiaputaitoja vuosittain järjestettävässä ensiapu- koulutuksessa joka on pakollinen. Ensimmäisen kauden aloittavat ohjaajat käyvät Suomen Voimis- teluliiton kolmeosaisen ohjaajakoulutuksen. Jo- kainen ohjaaja on myös velvollinen suorittamaan yhden täydennyskoulu- tuksen vuosittain."



Nuorten ohjaajien koulutusta Kia Aminoffin johdolla



PARTURI-
KAMPAAMO

Jennica

Nivankatu 2
Kiuruvesi
(017) 753 994

KIURUPRINT
DIGIPAINO | MAINOSPALVELUT

AIDOSTI
PAIKALLINEN

Henkilökohtaista palvelua
Kiuruvedellä!

Kukkomäentie 17, Kiuruvesi.
www.lahitapiola.fi/ita
puh. 017 684 3800

LÄHITAPIOLA
ITÄ



Carola
HIERONTAPISTE



Klassinen hieronta
Intialainen päähieronta
Perinteinen jäsenkorjaus
Hot Stone eli kuumakivihieronta

Carola Valle-Vartiainen
Koulutettu hieroja

Puh. 040 174 9426 • Niemistenkatu 3 L 3
74700 Kiuruvesi



Hampaat kuntoon hikoilematta

Tarjoamamme palvelut:

- yleishammashoito
- esteettinen hammashoito
- protetiikka
- purentavaivojen hoito
- röntgentutkimukset
- implanttihoidot ja suukirurgia
- valkaisut
- suuhygienistipalvelut
- työterveyshammashoito
- lasten hammashoito
- nukutushammashoito
- oikomishoito
- CEREC 3D -tekniikka

Crossdental
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

Luuniemenkatu 3 A, 2. krs, 74100 Iisalmi
puh. 017 814 514 • www.crossdental.fi



PONSSE

TALLI
TAITAVAT

KAVIOT
Kiuruvesi



NOUSE HYMYSSÄ SUIN RATSAILLE!

VAKIOTUNNIT PYÖRÄHTIVÄT KÄYNTIIN
MUTTA VIELÄ EHTII MUKAAN!

Tarjouksessa kokeilu tallillamme
5 x 60min kortti kaikille 110€
(voimassa koko syyskuun 2015)

Edullinen tapa ratsastaa on kausikortti. KYSY LISÄÄ!
Panosta laadukkaaseen harrastamiseen,
valitse meidät! SRL:n hyväksymä Harrastetalli!
Hyvä pohjoiset ratsastusalueet ja osaavat opetusveikot!
Ryhmä Ti-Su! Yksityis- pari ja kolmoistunteja
ryhmätuntien lisäksi!

Ps. Olemme remontoineet varustehuoneen tiloja!

**PARTURI-KAMPAAMO
TUULI**

Torikatu 4,
p. 017-752430
ma-pe 8.30-17
la 8.30-13

- Hiusten leikkaukset, -värjäykset, -rakennekäsittelyt
- Ekokampaajan palvelut: kasvivärivärjäykset, intialainen päänhieronta, savi- ja merileväpuhdistukset hiuksiin/päänahalle
- Ripsipidennykset
- Hiustenpidennykset
- Ripsien ja kulmien kestovärjäykset
- Laaja tuotevalikoima luonnonkosmetiikasta kotiväreihin

**Kukkapalvelusta kauniit kukat ja
ihanat sisustusideat. Tule katsomaan!**


Kukkapalvelu ja Hautaustoimisto

Kauhanen Oy

Torikatu 4, 74700 Kiuruvesi, p. 017-753400



Maahantuojalta edulliset asusteet vapaa-aikaan,
urheiluun, harrastuksiin, työhön, juhliin!!!

**Tule rohkeasti tutustumaan
monipuoliseen Vaatevalikoimaamme!**

Käytä hyväksesi kanta-asiakaskortin etu,
kysy myyjältä tarkemmin!

**Edullinen paitapainatus,
myös omista kuvista tai teksteistä!**

Palveleva vaatekauppa

SINGI
kaikkea pukeutumiseen

Torikatu 4, kiuruvesi p. 017-566708. Avoinna: ma-pe klo 9-17, la 9-14

**Parkonmäen
Hoitokoti**

Parkonmäentie 30, 74680 Myllyniemi
040 4114 333
parkonmaki.hoitokoti@co.inet.fi

**KEVYEN
JA RASKAAN
KALUSTON
MÄÄRÄAIKAIK-
KATSASTUKSET**



**KIURUVEDEN
AUTOKATSASTUS OY**
Valtakatu 3 B (017) 754 707

LUONTAISTUOTE

YRTTI-MARI

ASEMATIE 9, 74700 KIURUVEESI
PUH. 017 - 752 940



**L'ORÉAL
PROFESSIONNEL**
**PARTURI-KAMPAAMO
CABELLO**
Saija Tikkanen
Linja-autoasema
74700 Kiuruvesi
Puh. (017) 754 879

**Fysioterapiapalvelut
V.Peltola**

Virastokatu 1
puh 050-325 9761

HUOLLOT JA VARAOSAT

Mopot
Rollaattorit
Skootterit

Perämoottorit
Pyörät, Sahat
Ruohonleikkurit
Moottorikelkat

Aggrekaatit
Jyrsimet
ym. koneet

**Pienkonehuolto
EERO VÄYRYNEN**

Leppätie 1, puh. 0400 220 909

**Tervetuloa PANKKIIN,
JOKA ON OLEMASSA
ASIAKKAITAAN VARTEN**


**Optia
Säästöpankki**
auttaa aina.

Kiurukatu 1, 74700 Kiuruvesi
Puh. 029 041 2600

Puhelun hinta: lankapuh. 0,35 snt + 6,91 snt/min, matkapuh. 0,35 snt + 16,69 snt/min

Palvelemme
ma-pe 9.30-15.30
Voit varata ajan myös netissä
saastopankki.fi/varaa-aika

www.saastopankki.fi/kiuruvesi /saastopankkioptia

**EERO
HEINONEN**

MAATALOUSNEUVOS-
OHJELMISTOJEN MYYNTI,
ASENNUS, HUOLTO,
KOULUTUS

P. (017) 755 512
0400 275 889

Yksilölliset asut mittojesi mukaan



**Kotiompelija
Ritva Pietikäinen**
Puh. 0500-326 402

P.S. Sovitukset myös asiakkaan luona



LINJA-AUTOLIIKE VELJ. LAITINEN OY
Luotettavaa kuljetuspalvelua nykyaikaisilla turistibusseilla.

p. 017-752556, www.linja-autoliikelaitinen.fi
tuula.laitinen@linja-autoliikelaitinen.fi

KIVO:n aktiivitoimijat kaudella 2015-2016



Aino ja Lassi
Myllylä



Anja Huuskonen



Anne Härkönen



Anne Hyvärinen



Anneli Hautajärvi



Anni Leskinen



Anni Reinikainen



Arja Kauppinen



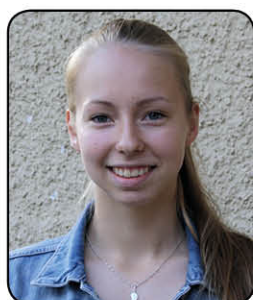
Arja Puustinen



Hanna Kämäräinen



Hanna Nivala



Heli Tikkanen



Janette Juutilainen



Jenni Halonen



Johanna Ratinen



Jonna Kämäräinen



Juuli-Maria
Pennanen



Katja Niskanen



Laila Kämäräinen



Marianna Grof



Micaela Ratinen



Milla Hiekkaranta



Milla Kärkkäinen



Nea Pesonen



Nelli Käppi



Ninja Malkki



Olavi Salo



Oona Karvonen



Paula Tossavainen



Pauliina Kärkkäinen



Petri Härkönen



Raili Kaikkonen



Raili Turpeinen



Sara Pasanen



Sari Komu



Seija Nevalainen



Senni Hyvönen



Sini Blomberg



Sirpa Pennanen



Tarja Kainulainen



Terttu Mertola-
Korhonen



Venla Pasanen

LOUNAS ma-pe klo 10.00 - 13.45.
Tule syömään!

TEBOIL **EUROMASTER** Ma-pe 06-21, la 07-21, su 09-18

M HUUSKONEN KY
KIURUVESI NIEMISTENKATU 16 PUH. (017) 752 310

KANGAS- JA KÄSITYÖKAUPPA
SATUHELMI
ASEMATIE 9, KIURUVESI,
PUH. (017) 822 300

Kukkakauppa ja Hautauspalvelu
LAULUMAA
Suurella sydämellä jo vuodesta 1955

KULMAPAIKKA
Kiuruvesi
Kiurukatu 3, 74700 Kiuruvesi
Puh. 040 752 4422
Avoinna ma-pe 9-16

JÄTEHUOLTO
ERKKI KASTARI KY
(017) 753 737

PALVELUTAKSI
HEIKKI KÄRKKÄINEN
puh. 0400 277 590
Kiuruvesi

Yksilölliset
tulisijat

MUURAUSTYÖ
JANNE KÄRKKÄINEN
p. 044 351 3431

www.kiuruvedenvoimistelijat.fi

Jäsenkorjaus ✓ Hermoratahieronta
Vyöhyketerapia ✓ Aromaterapia

Hermoratahieronta
Ulpukka

Luontaishoitaja Ulla Kuonanoja
Puh. 050 535 1545 tai 040 833 4425
www.hierontaulpukka.fi

LASTEN- JA NUORTENKOTI

HIMAHARJU
puh. 050 3420 730
puh. 050 9190 139

uponor MITSUBISHI ELECTRIC NIBE

LVI-TYÖT J.RÄTY
040-524 8018
KAIKKI LVI-TYÖT, TARVIKKEET
ILMA- JA MAALÄMPÖPUMPUT
PELLETTI- JA ÖLJYPOLTINHUOLLOT

VUOKRATTAVANA 1,5 tn MINIKAIVURI
sekä **PIENKUORMAAJA (Mustang 2044)**

ivityot24h.fi

RAKENNUSLIIKE
J & H YHTYMÄ OY
Pohjolankatu 6 L 5, 74100 Iisalmi

Toimisto p. 017 817 961
Hannu Nousiainen p. 041 4418 551
Jari Nousiainen p. 041 4418 550

Kiurun kunto

Kiurukatu 3, 74700 Kiuruvesi
puh. 017 754 665
www.kiurunkonto.fi

Fysioterapeutit
Tarja Rytönen
Sirikka Julkunen
Sari Leiviskä

KUROTTAJAPALVELU
MATTI NUUTINEN
Puh. 044-7344822

Alansa ammattilaiset
Fysioterapeutit
Anneli Hautajärvi 050 5472852
Sanna Kärkkäinen 044 5701600

Asematie 5, 74700 Kiuruvesi

fysioterapia akupunktio hieronta
MDT-terapia lymfaterapia kinesioteippaus

Car **AUTO GLYM**

Kiuruveden
Autotarvike Oy
Puh. (017) 752 948 Nivank. 6
74700 Kiuruvesi

GetFitTeam

- Kehonkoostumusmittaukset
- Henkilökohtainen kuntovalmennus ja ravitsemusohjaus

Anja Huuskonen
LitM, personal trainer
puh: 040-5018929

ELSAN SALONKI
Terveystenhoitoa ammattitaidolla

Jalkojenhoito Hieronta
Vyöhyketerapia Lahjakortit
Intialainen päähieronta Vauvahieronta

Asematie 5, Kiuruvesi, p. 0400 667 770
www.elsansalonki.fi

TT SÄHKÖPALVELU
www.ttsahkopalvelu.fi

- yksityisille
- teollisuudelle
- maataloudelle
- maakaapelinäytöt
- lämpökamerakuvaukset

Teemu Koskelin 050-3872 069
Koskentie 2, Kiuruvesi Teuvo Blomberg 050-5987 932

LONKILAN LOMAT
VUOKRATTAVANA TASOKAS LOMATALO
SEKÄ SAVUSAUNA TOIVIAISJÄRVEN RANNALLA.
RUOKAPALVELUT TILAUKSESTA.

Maija ja Timo Lång
Karteenperäntie 106
74700 Kiuruvesi
040-8464730 (Maija)
0400-218184 (Timo)
www.lonkilanlomat.com

T:mi KIURUVEDEN
SAMMUTINHUOLTO
P. Julkunen
tarkastus - myynti - huolto p.040-507 44 58

Tutustu laajaan koruvalikoimaan netissä!

sueno
made in germany

Korvakorut Riipus	Ketju				
MP19-73	MP19-74	MP14-26			
58 €	89 €	69 €			

Ranne	Korvakorut	Kaulakäätty
MP19-65	MP19-63	MP19-64
159 €	58 €	339 €

Korvakorut Riipus	Ketju	Sormus	Korvakorut	Ketju 42 cm	Riipus	Riipus	Ketju	Sormus	Korvakorut	
MP19-66	MP19-67	BB50R	MP19-68	MP19-82	BB20R	MP19-83	MP19-55	MP11-20	MP19-56	MP19-54
65 €	69 €	41,20 €	99 €	99 €	17,70 €	98 €	89 €	72 €	99 €	89 €

Kesän suosikki BB-korvakorut

10€

Norm. 19 €

tarjoushintaan

15€

Norm. 29 €

Kello Puoti . fi

Palvelevat myymälät:

Petterintie 8

74200 VIEREMÄ

Puh. 017-820 3640

Niemistenkatu 1

74700 KIURUVESI

Puh. 017-820 2800

Tervetuloa myymälöihimme
palveltavaksi tai tilaa tuotteet
kätevästi verkkokaupasta

KPLUSSA
Plussaa ostoksistasi

**TERVETULOA
TAVALLISTA
PAREMPAAN
RUOKAKAUPPAAN!**



K SUPERMARKET
KIURUVESI

Asematie 10, puh. (017) 770 6600
Palvelemme ma-pe 8-21, 8-18, su 12-18

Näe kotisi paremmassa valossa

SÄHKÄRI OY

Teollisuustie 4, 74700 KIURUVESI
0440-279 400 www.sähköri.fi

Jätekaivojen tyhjennykset
ym. traktorityöt

Jorma Herranen
puh. 0400 279 021

Suunnista lähimpään metsänhoitoyhdistykseen,
kun suunnittelet puukauppaa. Me kilpailutamme
puukaupan puolestasi ja valvomme korjuun sekä
mittauksen. Metsänhoitoyhdistys palvelee kaikissa metsän
käyttöön, hoitoon ja suojeluun liittyvissä kysymyksissä.

Metsänomistajat
KIURUVESI

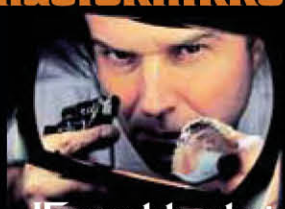
Metsänhoitoyhdistys Kiuruvesi • Niemistenkatu 24 • 74700
Kiuruvesi • puh. 0207 630 760 • www.mhy.fi/kiuruvesi

Fysioterapiaa, luontaishoitoja
ja hierontaa

Liisa Saastamoinen
045-1600881

Erikoishammasteknikko

Laadukkaat,
persoonalliset
hammasproteesit
kilpailukykyisin
hinnoin.



Hämaslaboratorio
Vesa Polkki
p. 0400 685 890

Iisalmi, Kiuruvesi, Läpinlahki
www.vesapolkki.fi

KONEURAKOINTI
AIMO TIKKANEN

Salahmintie 6, 74700 Kiuruvesi

maansiirto • kaivinkone
murskausurakointi • louhinnat
murske- ja soratoimitukset

0400 274 021, 0400 205 041

BRIDGESTONE
Your Journey, Our Passion

POTENZA
Adrenalin RE002
TURANZA
T001

Valitse tulevan kesän tälle menoosi sopivat,
turvalliset Bridgestone-renkaat: urheilullinen
uutuus Potenza Adrenalin RE002 tai mukava ja
kestävä Turanza T001.

Savon RENGAS & tarvikkepalvelu
KIURUVESI, Teollisuustie 4,
p. 017-816 655, 050 414 2880
Avoinna ark 8-17

turvallisetrenkaat.fi

FIRSTSTOP
LÄHELLÄ AUTOASI LÄHEMPÄÄ SINUA.

Yritysten ja maatilojen tilipalvelua
www.omniyrityspalvelut.fi

Omni Oy
YRITYSPALVELU
Asematie 6, Kiuruvesi

Toimistossamme teitä palvelevat:
Pirjo Manninen 050 539 8991, Johanna Lappalainen 0400 144 827,
Tarja Sidorov 044 400 8773, Jaana Manninen 044 749 5927, Satu Mehtonen 040 770 0474

**Fysioterapia-
kuntoutuspalvelut**

Syyskuussa
alkavat
JOOGA-
TUNNIT
ilmoittaudu
Jaanalle

- * mm. painokevennetty kävely
- * MDT, hierontahoidot
- * BOBATH-terapia
- * physiopilates
- * ratsastusterapia
- * asentohuimaushoidot
- * kinesioteippaus

FYSI-ASKEL OY
Kiurukatu 3

Fysioterapeutit: Jaana Kananen 050 5472 851
Anneli Knuutinen 044 5374 677
Hanne Pesonen 040 4113 949
Minna Harmoinen 045 1409 222

TERVETULOA!

Ylä-Savon
RK-ASENNUS

Raskaankaluston huolto
Valtra-huolto + huoltoauto
Täryjen vuokraus / Ilmastointihuolto

Salahmintie 6, 74700 Kiuruvesi
puh. 010 420 1333

"Kirkkoon kun kellot kutsuvat, suo sinne tiemme johtaa."

Jumalanpalvelus
sunnuntaisin klo 10.00



**KIURUVEDEN
SEURAKUNTA**

Puh. (017) 7700 421
www.kiuruvedenseurakunta.fi



KIURUVEDEN KULTTUURITALO
JA KIRJASTO

Kiurusalin syksyssä

la 5.9. klo 19.00 Juha Vartiainen levyn julkistamiskonsertti, liput 15 €

la 26.9. klo 14.00 Viihdekonsertti: Raimo Jokisalmi, 50-vuotta keikkaa, liput 10 €

to 10.9. klo 19.00 ensi-ilta Kiuruveden maalaiskaupunginteatteri: Anna-Liisa. Liput 18/16€

Muut esitykset:
www.maalaiskaupunginteatteri.fi
Tiedustelut: 050-354 2023 tai 045-351 9669

ti 6.10. 18.00 ja 21.00 Sami Hedberg 365 -10-vuotisjuhlakiertue. Liput 30 €, koul., opisk., eläk., työttömät, varusm. 25 €, ryhmät min 20 hlöä 28 €.

to 8.10 klo 19.00 Lauluuyhtye Twisters, 20-50 -lukujen suomalaista ja suomen kielelle käännettyä iskelmää, liput 15€ myös Smartum- ja Virike-setelit käyvät maksuvälineinä.

pe 9.10. klo 19 ensi-ilta Teatteri Hulluviima: Mysterio Buffo ja Köyhdytyäsi olet kuningas.

Muut esitykset: www.hulluviima.fi
p. 040 327 0666 tai hulluviima@gmail.com

ma 19.10. ensi-ilta Kiuruveden maalaiskaupunginteatteri: Lastennäytelmä Risto Rappääjä.

Muut esitykset:
www.maalaiskaupunginteatteri.fi
Tiedustelut: 050-354 2023 tai 045-351 9669

Liput 8€/alle 16 v10 €/aikuiset.

su 29.11. klo 19.00 Mikko Kivinen: Kivinen tie, liput 29€, eläk., opisk., varusm. 24 €. Ryhmä min. 10 hlöä 24 € p. 06-8229800.

to. 5.11. klo 19.00 ensi-ilta Kiuruveden maalaiskaupunginteatteri: Pikujoulunäytelmä

Muut esitykset:
www.maalaiskaupunginteatteri.fi
Tiedustelut: 050-354 2023 tai 045-351 9669

Lippuja ennakkoon: www.lipputoimisto.fi

Kiuruveden kulttuuritalo,
Lähteentie 10 A, 74700 Kiuruvesi, p. 0404848929,
<http://kulttuuritalo.kiuruvesi.fi>

TULEVAA OHJELMISTOA

29.8 JOONAS ERKKILÄ & HEHKU

12.9 IRINA

19.9 TEFLON BROTHERS

14.11 KOTITEOLLISUUS

TERVETULOA
VIIHTYMÄÄN

RUOKAA,
MAJOITUSTA
VIIHDETTÄ
VUODESTA
1981

Asematie 9,
74700 Kiuruvesi,

puh. 017-7604600
www.hotellipeltohoivi.fi



Hotelli-Ravintola
PELTOHOIVI

kpa unicon

Tauko piristää!

MARKET
KIURUVESI
Enemmän kuin edullinen

PALVELEMME:
joka päivä
klo 6-22



PALVELEMME:
Arkinen 7-21,
La 7-18, Su 12-18



ABC Kiuruvesi • Kiuruvesi, avoinna 6-22

S-MARKET KIURUVESI
Puh. 010 762 8720
S-Pankki (0,0835 € /puhelu + 0,11209 € /min)

**Parturi-
Kampaamo
PÄIVI**

Torikatu 6,
p. 017-754 570

Avoinna
ma-ti 9.30-17.30
ke-pe 8.30-17.00

KAIVINKONETYÖT

Ari Marjoniemi
Puh. 0400 175 797

CUT'RIINA
040 701 7746

Cut'riina Oy
Asematie 6
74700 Kiuruvesi

* varauksien mukaan

Avoinna
ma,ke,pe 8-17
ti,to 8-17 (19*)
la 8-13

Tilausajot mukavasti
RYTKÖSEN BUSSILLA!



OY RYTKÖNEN & CO

Soita! 017-820 4026 www.rytkonenco.fi

**KIURUVEDEN
AUTOSÄHKÖ KY**

Kalliokyläntie 129
(017) 753 276, 0400 278 238

KOLARIKORJAUKSET

- kaikki merkit
- vakuutusyhtiöiden korjaukset
- vauriotarkastukset
- hinauskuljetukset

AUTOMAALAUKSET

- AUTOSÄHKÖKORJAUKSET**
- vikamuistienluku Bosch-testerillä
 - ym. alan työt

