Höst / Syksy

2020

**Anders Wahlberg**

040 524 4418

anders.wahlberg@krs.fi

***Styrka och balans***

***Voimaa ja tasapainoa***

**SEGA GUBBAR / RUUTIUKOT**

**Må / Ma kl. 10.00–11.30**

Konditionsträning och samvaro.

Kuntoilua ja yhdessäoloa. Samling vid simhallen.

Kokoontuminen uimahallilla.

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja Enlund Börje

Arr: KRS MI / KO

**RASKA FLICKOR / REIPPAAT TYTÖT**

**Må / Ma kl. 10.30 -**

Stavgång / Sauvakävelyä

Samling vid sv högstadiet / kokoontuminen ruots.kiel yläasteella.

Ledare / Ohjaaja Eva Enlund

**SENIORGYMNASTIK / SENIORIVOIMISTELUA**

**Tis kl. 15.15-16.00**

Lappfjärd skola / Lapväärtin koulu

Uppmjukande rörelse till musik. Verryttelevää liikuntaa musiikin tahdissa.

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja Reija Backlund / Minna Lillmals

Arr: KRS MI / KO

**STYRKETRÄNING FÖR DAMER / VOIMAHARJOITTELUA NAISILLE**

**To kl. 16.15–17.45** Positive Gym

Mångsidig konditionscirkel delvis varierande rörelser till och utan visspipans takt. Tänjning som avslutning. Salavgift 6 €/gång.

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvin liikkein - pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely. Salimaksu 6 €/kerta.

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja Virtanen Maria

Arr / Järj KRS MI / KO

**[STYRKETRÄNING FÖR DAMER / VOIMAHARJOITTELUA NAISILLE](https://www.opistopalvelut.fi/kristinestad/course.php?l=sv&t=3866)**

**To kl. 18.30–19.30,** Axis Trainingstudio, Dagsmarkvägen 6 Dagsmarkintie, 64300 Lappfjärd Lapväärtti. Konditionscirkel, balans, styrketräning samt stretchning för damer i alla åldrar.

Salavg. 5 €/gång tillkommer.

Kuntopiiri, tasapaino-, voimaharjoituksia sekä venytystä kaiken ikäisille naisille. Salimaksu 5€/kerta tulee lisäksi.

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja: Rosenstedt Gun-Maj

Arr. / Järj: KRS MI / KO

**KONDITIONSCIRKEL FÖR MÄN / MIESTEN KUNTOPIIRI**

**To kl. 19 – 20.30** Positive gym

Monipuolinen kuntopiiri osittain vaihtuvin liikkein - pillin tahdissa ja ilman. Lopuksi kunnon venyttely. Salimaksu 6 €/kerta. /// Mångsidig konditionscirkel delvis varierande rörelser till och utan takt. Tänjning som avslutning. Salavgift 6 €/gång.

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja Virtanen Maria

Arr: KRS MI / KO

***Vatten | Vesi***

**VATTENGYMNASTIK reuma A / VESIJUMPPA reuma A**

**Ons / Ke kl. 14 – 14.45** Simhallen / Uimahalli

Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42! /// Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enintään 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja: Richard Lähteenmäki

Arr. / Järj.: KRS MI / KO

**VATTENGYMNASTIK för närståendevårdare/ Lähiomaishoitajien VESIJUMPPA**

**Fre/Pe kl. 12.45–13.30** Simhallen/Uimahalli

Lätt vattengymnasti. Kevyt vesiliikunta

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja: Richard Lähteenmäki

Arr. / Järj.: Folkhälsan

**VATTENGYMNASTIK MED REDSKAP C / VESIJUMPPAA VÄLINEIDEN KANSSA C**

**Fre / Pe kl. 13.45-14.30** Simhallen / Uimahalli

Mångsidig vattengymnastik för personer som lider av led- och reumatiska besvär. Terapibassängen. Max 18 deltagare. Simhallsavgift tillkommer. OBS! Ingen kurs under vecka 42! Monipuolista vesijumppaa nivel- ja reumatyyppisistä sairauksista kärsiville. Terapia-allas. Enintään 18 osallistujaa. Uimahallimaksu tulee lisäksi. HUOM! Ei kurssia viikolla 42!

Sv / Fi

Ledare / Ohjaaja Richard Lähtenmäki

Arr. / Järj.: KRS MI / KO

***Spel och dans | Pelit ja tanssi***

**BOULE / PETANGUE**

**Ons / Ke kl. 13.00–15.00**, Kristinaplan / Kristiinakenttä

Kom och spela Pétanque sittande eller stående, ingen tidigare kunskap om badminton behövs.

Tule pelaamaan Pétanqueta kanssamme joko istuen tai seisten, mitään aikaisempaa lajikokemusta et tarvitse.

Ohjauskieli: Sv / Fin

Ledare / Ohjaaja: Göran Uppstu

Arr. / Järj: Pensionärsföreningen / Eläkeläisseura

**En bild som visar boule kulor 

Automatiskt genererad beskrivning**

**Boule kulor.**

**SENIORDANS / SENIORITANSSI 6 ggr/kertaa**

**Ons / Ke kl. 15 – 16.00** Lappfjärd / Lapväärtti

Varannan vecka. Seniordans till musik enligt seniordansförbundets program. Ta med inneskor. Senioritanssia musiikin tahdissa senioritanssiliiton ohjelman mukaisesti. Ota mukaan sisäkengät.

Ohjaus ruotsiksi.

**Lärare:** LILLKULL LILLI, HEDMAN BRITTA

Arr./Järj.: KRS MI / KO

**PENSIONÄRSKLUBBEN i Lappfjärd**

Under vår och höstsäsongen är det**stavgång**i olika byar måndagar kl.10.00. I samarbete  med MI ordnas **seniordans** i Lappfjärd skola varannan onsdag kl.15.00. Ledare är Lilli Lillkull och Britta Hedman.

Ledare / Ohjaaja: Britt-Marie Teir

***INFORMATION | TIETOA:***

**Seniorrådgivning / Seniorineuvonta**

**Må / Ma & ti kl. 8.00–8.30**

Seniorrådgivningen ger information, råd och vägledning i frågor som rör åldrande, hälsa och funktionsförmåga. Seniorineuvola tiedottaa, neuvoo ja ohjaa kysymyksissä, jotka koskevat ikääntymistä, terveyttä ja toimintakykyä.

Info: Maria Henriksson tel. 0400 754780

**Psykosociala föreningen Primula r.f**

Föreningens syfte är att förebygga mental

ohälsa och marginalisering i samhället.

Föreningen vill befrämja livskvalitet,

erbjuda sociala och kulturella deltaganden osv.

Yhdistys haluaa parantaa elämänlaatua, tarjota sosiaalista ja kulttuurista osallisuutta.

Info: Torolf Back 040 5886061

**Sydösterbottens hörselförening r.f**

Vår verksamhet är mångsidig och berör och stöder hörselskadade i deras vardag.

Järjestämme monipuolista toimintaa kuulovammaisten hyväksi ja heidän arkensa tukemiseksi.

Info: Sven Tåg 040 516 8695

**DUV Sydösterbotten**

Ett gott liv på jämlika villkor – också för dem som behöver stöd i vardagen. DUV är en förening med och för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Vi ordnar fritidsverksamhet, erbjuder gemenskap och delaktighet och arbetar för allas lika värde.

Info: Christian Söderberg 050 3688245

**Kristinestadsnejdens Hjärtförening rf / Kristiinanseudun Sydänyhdistys ry**

Föreningen verkar för att främja sunda levnadsvanor som förebygger hjärt- och kärlsjukdomar.

Yhdistys pyrkii edistämään terveitä elämäntapoja, jotka ehkäisevät sydän- ja verisuonisairauksia.

Info: Kurt Erlands 0400 6679

**Närståendevårdare / Omaishoitajat**

Stöd och tjänster till närståendevårdaren och den vårdbehövande för att stöda vården och omsorgen i hemmet. Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu toisaalta hoitopalkkiosta ja toisaalta omaishoitajalle ja hoidettavalle annettavasta tuesta ja palveluista, jotka annetaan kotona järjestettävän hoidon ja hoivan tueksi.

Info: Britt-Mari Kaarre 040 545 8092

**Eskoo Tuki- ja osaamiskeskus**

**Merituuli Kristiinankaupungissa**

Tehostettua palveluasumista erityistä tukea tarvitseville täysi-ikäisille henkilöille

Yksilökeskeinen elämänsuunnittelu, tuettu päätöksenteko ja aktiivinen tuki.

Info: Maarit.jansson@eskoo.fi

**Kårkulla serviceenhet Sydboda**

Boende, boendepool, arbetscenter, dagvårdspool

Västra långgatan 34 B, 64100 Kristinestad

Info: Eivor Lillås 0247431607

**SPR:n vapaaehtoinen ystäväpalveluryhmä** HELMIINA

Tuo iloa ja piristystä vanhusten ja yksinäisten arkeen. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen SPR:n periaattein.

Info: Maarit Rosengård 040 056 2980

**Äldres råd / Vanhusten neuvonta**

Det kommunala äldrerådet är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och organisationer som företräder pensionärer.

Kunnan vanhusneuvosto on toimielin, jonka tehtävänä on huolehtia neuvonpidosta ja toimia

vastavuoroisena tiedottajana kunnan ja eläkeläisiä edustavien järjestöjen välillä.

Info: Carita Björni 040 596 9708

***Om motionsgrupper /   
Liikuntaryhmistä***

• Du deltar i grupperna på eget ansvar /

Ryhmiin osallistutaan omalla vastuulla.

• Personlig assistent är välkommen med i alla grupper / Henkilökohtainen avustaja on tervetullut kaikkiin ryhmiin.

• Ta med ditt eget hjälpmedel / Ota mukaan omat apuvälineesi.

• Anmäl dig till grupperna / Ilmoittaudu ryhmiin.

• Svenska och finskspråkiga grupper /

Ruotsinkielisiä ja suomenkielisiä ryhmiä.

***Lån av hjälpmedel / Toimintavälineiden lainaaminen***

Nu finns att hyras / lånas HIPPOCAMP ett hjälpredskap för personer med nedsatt funktionsförmåga. Nyt vuokrattavissa tai lainattavissa apuväline henkilöille joilla on rajoitettu liikuntamahdollisuus.

**Ta kontakt / Ota yhteyttä: Anders Wahlberg Kristiinankaupungin liikunta. 040 5244418**

En bild som visar trick, luft, gör, skärbräda

Automatiskt genererad beskrivning

***Idrottsplatser / Liikuntapaikat***

**Simhallen / Uimahalli**

Repslagaregatan 16 / Köydenpunojankatu 16

Konditions-, terapibassäng, bubbelpool

Kunto-, terapia-allas, poreallas

• Tillgänglig / Esteetön.

**Kristinaplan / Kristiinakenttä**

Repslagaregatan 3 / Köydenpunojankatu 3

• Tillgänglig, ingen inva-wc / Esteetön. ei inva-wc:tä.

**Kristinaplan / Kristiinakenttä**

Repslagaregatan 3 / Köydenpunojankatu 3

1. Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

**Kristinestads skola gymnastiksal / liikuntasali**

Sjögatan 47 / Merikatu 47

1. Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

**Kristinestads högstadieskola gymnastiksal / liikuntasali** Skolbrinken 4

1. Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

**Kristiinanseudun koulu yläaste ja lukio liikuntasali**

Asemakatu 4–6 Stationsgatan 4–6

1. Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

**Lappfjärd skola gymnastiksal / liikuntasali**

Södra Lappfjärdsvägen 40 Etelä Lapväärtintie 40

1. Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

**Härkmeri skola gymnastiksal / liikuntasali**

Henriksdalsvägen 9

1. Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

**Centralidrottsplanen i Lappfjärd / Keskusurheilukenttä Lapväärtissä**

Södra Lappfjärdsvägen / Etelä Lapväärtintie

1. Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

**Mera motions och idrottsplatser i Kristinestad se** www. Kristinestad.fi / fritid

**Lisää kuntoilu ja liikuntapaikkoja Kristiinankaupungissa**

www.Kristiinankaupunki.fi/vapaa-aika

