

Anpassad motion i din kommun

Soveltavaa liikuntaa kunnassasi



Målet med den anpassade motionen är att få alla att röra på sig, oberoende av funktionsvariation, sjukdom, försämrad funktionsförmåga eller den sociala situationen. Du är hjärtligt välkommen att röra på dig tillsammans med oss.

Soveltavan liikunnan tarkoitus on mahdollistaa kaikkien liikkuminen riippumatta toimintakyvystä, vammasta, sairaudesta tai sosiaalisesta tilanteesta. Olet sydämellisesti tervetullut liikkumaan kanssamme!

*Info
Lisätietoa*

Anders Wahlberg

040 524 4418

anders.wahlberg@
krs.fi



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI



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.

Ledare / Ohjaaja: Börje Enlund

Info: MI 040 154 4805

Raska flickor / Reippaat tytöt

Må / Ma kl. 10.30–12.00

Stavgång, vattengymnastik och samvaro.

Sauvakävely, vesijumppa ja yhdessäolo.

Samling vid svenska högstadiets parkering.

Kokoontuminen ruotsinkielisen yläasteen
parkkipaikalla.

Info: Eva Enlund 040 068 6518

Arr / Järj: Kristinestads folkhälsan

Styrke och konditionsträning för personer med rörelsehandikapp / Voima- ja kuntoharjoittelu liikuntarajoitteisille

Ons / Ke kl. 11.30–13.00, Positive gym.

Ledare / Ohjaaja: Maria Virtanen

Arr / Järj: Kristinestads MI / KO

Konditionssalskurs 65 + /

Kuntosalikeskursi 65 +

Ons / Ke kl. 16.30–17.30, Geritrim

Tidigare erfarenhet av konditionssalsträning

är inte nödvändig. Tvåspråkig kurs.

Aikaisempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta
ei vaadita. Ohjaus kaksikielinen.

Ledare / Ohjaaja: Heidi Kervinen

Info: 040 154 4805

Arr / Järj: Kristinestads MI / KO

Trivselcafé 70 +

Alternerar mellan Dagsmark, Härkmeri och Lappfjärd. Program enligt Folkhälsans friskvårds program "Aktivt seniorliv". Vi tränar: minne, motion, balans, hörsel och syn i trevligt sällskap.

Hösten 2019 Fyra samlingar, första samlingen 8.10. Majbo i Dagsmark. Gästföreläsare.

Kursledare: Görel Björnes och

Mona Gullmes 040 730 8666.

Arr/Järj: Folkhälsan i Lappfjärd

Vattengymnastik Vesijumppa

Vattengymnastik för reumatiker

Ons/Ke kl. 13.00–13.45

Fre/Pe kl. 14.30–15.15

Ledare / Ohjaaja Richard Lähteenmäki

Arr/Järj: Kristinestads MI/KO

Vattengymnastik / Vesijumppa

Ti kl. 16.30–17.15

Ledare / Ohjaaja Raili Bergqvist

Arr/Järj: Kristinestads MI/KO & Lappfjärds pensionärsförening.

Vattengymnastik/Vesijumppa

Ti kl. 17.15–18.00

Info: Åsa Norrvik 040 590 5846

Arr/Järj: Folkhälsan i Lappfjärd

Vattengymnastik/Vesijumppa

Ti kl. 19.00–19.45

Info: Simonè Kallio Bergvik 040 834 4106

Arr/Järj: Folkhälsan i Kristinestad

Aqua step

Ons/ke & to/to kl. 16.00–16.45 & 17.00–17.45

Arr/Järj: KNV Kristiinan naisvoimistelijat

Ledare/Ohjaaja Anne Haavisto 040 558 4020

Vattengymnastik/Vesijumppa

To kl. 15.15–16.00

Ledare/Ohjaaja Richard Lähteenmäki

Info: Carita Björne 040 596 9708

Arr/Järj: Hjärtföreningen/Sydänseura

Vattengymnastik/Vesijumppa

Fre/Pe kl. 14.00–14.45

Ledare/Ohjaaja: Helena Vattula 040 732 8771

Arr/Järj: Kristiinanseudun ja Karijoen eläkeläisliitto

Vattengymnastik för närståendevårdare/ Lähiomaishoitajien vesijumppa

Fre/Pe kl. 13.00–13.45

Ledare/Ohjaaja: Richard Lähteenmäki

Info: Pia Nabb 050 542 8175

Arr/Järj: Folkhälsan

Spel och dans / Pelit ja tanssi

Pappa barn motion och hälsa i Kristinestad Isä ja lapsi liikunta ja hyvinvointia Kristiinankaupungissa.

Lö / La kl. 12.00–13.30 (5.10.–)

Samvaro i motionens och lekars tecken.

Yhdessäolo liikkunnan ja hyvinvoinnin merkeissä.

Samling vid Kristinahallen / simhallen.

Kokoontuminen: kristinahalli / uimahalli.

Ledare / Ohjaaja: Nijaz Saralija

Arr. / Järj. Folkhälsan i Vasa & föreningar i

Kristinestad, Kristinestad stad

Anmälan: Kristinestads stad 040 5244418

Boule / Pétanque

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

Ledare / Ohjaaja Göran Uppstu 050 588 7378

Arr. / Järj Pensionärsföreningen / Eläkeseura PIKT

Naturen / Luonto

Vattengymnastik och stavgång

Info: Carita Björne 040 596 9708

Arr /Järj: Lappfjärds pensionärsklubb

INFORMATION | TIETOA:

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

Seniörrådgivning / Seniorineuvonta

Må / Ma & ti kl. 8.00–8.30

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

Info: Margareta Henriksson tel. 0400 754 780

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

Psykosociale föreningen Primula r.f

Strandgatan / Rantakatu 18, Kristinestad
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 040 588 6061

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: Christina Söderberg 050 368 8245

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 040 066 7979

Sydösterbottens hörsselförening 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

Närståendevårdare / Omaishoitajat

Stöd och tjänster till närståendevårdaren och den vårdbehövande för att stöda vården och omsorgen i hemmet. Vårdarvodet är en ersättning för den vård och omsorg som närståendevårdaren ger. Vårdarvodet bestäms enligt hur bindande och krävande vården är. Omaishoidon tuella tarkoitetaan kokonaisuutta, joka muodostuu toisaalta hoitopalkkiosta ja toisaalta omaishoitajalle ja hoidettavalle annettavasta tuesta ja palveluista, jotka annetaan kotona järjestettävään 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: Sirpa Bomberg 050 474 6816

Kårkulla serviceenhet Sydboda

Boende, boendepool, arbetscenter, dagvårdspool
Västra långgatan 34 B, 64100 Kristinestad
Info: Pirjo Korsbäck 0247431607

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.

Bokningar / Varaukset

Kristinahallen och simhallen / Kristiinahalli ja uimahalli

- Anders Wahlberg 040 524 4418
- Övriga gymnastiksal / muut liikuntasalit
- Reeta-Maija Sahlgren 050 477 4170
- Medborgarinstitutete / Kansalaisopisto
- Rektor / Rehtori Anette Norrgrann 040 776 6530
 - Kansli / Kanslia Leena Bergvik 040 154 4805

Idrottsplatser / Liikuntapaikat

Simhallen / Uimahalli

Repslagaregatan 16 / Köydenpunojankatu 16

Konditions-, terapibassäng, bubbelpool

Kunto-, terapia-allas, poreallas

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Kristinahallen / Kristiinahalli Idrottshall / Liikuntahalli

Repslagaregatan 16 / Köydenpunojankatu 16

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Kristinaplan / Kristiinakenttä

Repslagaregatan 3 / Köydenpunojankatu 3

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Kristinestads skola gymnastiksal / liikuntasali

Sjögatan 47 / Merikatu 47

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Kristinestads högstadieskola gymnastiksal /

liikuntasali Skolbrinken 4

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Kristinanseudun koulu yläaste ja lukio liikuntasali

Asemakatu 4-6 Stationsgatan 4-6

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Lappfjärd skola gymnastiksal / liikuntasali

Södra Lappfjärdsvägen 40 Etelä Lapväärtintie 40

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Härkmeri skola gymnastiksal / liikuntasali

Henriksdalsvägen 9

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Centralidrottsplanen i Lappfjärd / Keskusurheilukenttä Lapväärtissä

Södra Lappfjärdsvägen / Etelä Lapväärtintie

- Tillgänglig för rullstol./ Esteetön.

Broschyren är gjord i samband med projektet Anpassad motion i tvåspråkiga kommuner. Projektet är finansierat av undervisnings- och kulturministeriet.

Esite on Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin -hankkeen tuotos. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Mera information om projektet

Lisätietoa hankkeesta:

[www.soveli.fi/kehittaminen/
anpassad-motion-i-svenskfinland/](http://www.soveli.fi/kehittaminen/anpassad-motion-i-svenskfinland/)



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY

