

Anpassad motion i din kommun

Soveltavaa liikuntaa kunnassasi

Vår Kevät 2020



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

Ida Hautaoja

040 160 0754

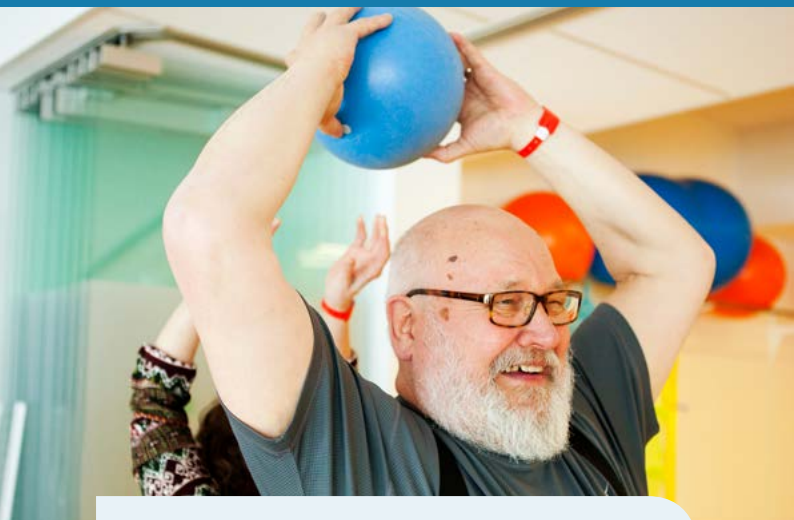
ida.hautaoja@narpes.fi



**NÄRPES
STAD**
NÄRPIÖN KAUPUNKI

www.narpes.fi

GRUPPER | RYHMÄT:



Vi försöker anpassa grupperna enligt din funktionsförmåga. Ta gärna kontakt!

Yritämme parhaamme mukaan soveltaa ryhmiä toimintakykyysi mukaan. Ole mielellään yhteydessä!

Styrka och balans Voimaa ja tasapainoa

Mamma träning

Kom iform igen efter graviditeten och förlossningen!

Träffar 10 ggr.

Mer info / Lisätiedot: Joanna Åström 050 463 1922.

Hjärtgymnastik (Hjärtföreningens)

Må kl. 13–14 vid Mitt i stan gymmet.

Anpassad och säker träning för upprätthållande av hälsa hos hjärtpatienten och dennes anhöriga.

För föreningens medlemmar och icke medlemmar.

Pris: 50€ per termin.

Anmälan/ilm.: Erik Bärnas 040 548 5310.

Anpassad gymträning

20.1.–27.4. **Varannan må kl. 12:30–14:00** vid Depån.

Kursen är riktad till Kårkullas omsorgstagare.

Kursavgift 50€.

Arr/järj. & anmälan/ilm.: Vuxeninstitutet 040 160 0687.

Sega gubbar

14.1.–20.4. **Ti kl 10–11:30** på olika platser.

Sportiga aktiviteter för pigga män. Målet är att aktivera daglediga män och inspirera till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor. Kursavgift 36€.

Anmälan/ilm.: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Sittgymnastik

15.1.–25.3. **Ons kl. 10–10:45** i Folkhälsan husets samlingsrum. Lämpar sig även för dig som använder rullator eller rullstol. Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan. Kursavgift 15€.

Anmälan/ilm.: Vuxeninstitutet 040 160 0687.

Anpassad träning

Ons kl. 14–15 vid Närpes HVC.

Mer info/lisätiedot & anmälan/ilm.:

Ann-Charlotte Backholm 050 3631889

Pigga damer

9.1.–16.3. **To kl 10–11:30** på olika platser.

Sportiga aktiviteter för pigga damer. Målet är att aktivera daglediga kvinnor och inspirera till friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap. Kursavgift 36€.

Anmälan/ilm.: Vuxeninstitutet 040 160 0687.

Gymträning för seniorer

9.1.–20.4. Inga förkunskaper krävs.

Kursanmälan: Vuxeninstitutet 040 160 0687.

Kursavgift 55€ om inget annat nämns.

Gymträning 1 Må kl. 12–13 vid Depån.

Gymträning 2 Ti kl. 9–10 vid Depån

Gymträning 3 Ti kl. 10–11 vid Depån

Gymträning 4 Ti kl. 10–11 vid Lady gym

(endast damer)

Gymträning 5 Ons kl. 10–11 vid Lady gym

(endast damer)

Gymträning Alvina 1 Ons kl. 10–11

vid Alvinahemmet

Gymträning Alvina 2 Ons kl. 11–12

vid Alvinahemmet

Gymträning – Lätt cirkelträning Ons kl 14–15 vid

Mittistan gymmet

Gymträning 6 To kl. 10–11 vid Depån.

Gymträning 7 To kl. 11–12 vid Depån

Gymträning Rangsby Fr kl. 10–11 vid Rangsby f.d.

skola. Kursavgift 28€, gymavgift tillkommer.

Gymträning för seniorer under våren:

Vårgym 1 & 2

22.4.–27.5. **Ons grupp 1 kl. 9–10, grupp 2 kl. 10–11**

vid MG Depån. Kursavgift 30€.

Arr/Järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Vårgym 4

22.4.–29.5. **Ti kl 10–11** vid Ladygym (endast damer)

Kursavgift 30€.

Arr/Järj. & anmälan/ilm.: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Vårgym 3

22.4.–29.5. **Ons kl 10–11** vid Ladygym (endast damer).

Kursavgift 30€.

Arr/Järj. & anmälan/ilm.: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Vårgym Rangsby

22.4.–29.5. **Fre kl 10–11** vid Rangsby fd skola.

Kursavgift 17€ + gymavgift.

Arr/Järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Balansträning grupp 1

13.1.–20.4. **Må kl. 16:15–17** i Stenbackens skola.

Kursavgift 25€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Balansträning med mera stöd (för seniorer)

14.1.–24.3. **Ti kl. 9–9:45** i Folkhälsanhusets

samlingsrum

Speciellt bra kurs för dig som börjar bli stel och styv och kanske redan försämrad balans. Kursavgift 15€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Balansträning vår

31.3.–19.5. **Ti grupp 1 kl 9–9:45, grupp 2 kl 10–10:45** vid Folkhälsanhuset. Kursavgift 15€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Yogainspirerad träning för seniorer

14.1.–24.3. **Ti kl. 10–10:45** i Folkhälsan husets samlingsrum. Träningen sker stående (med eller utan stöd) och sittande på stol. Kursavgift 15€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Balansträning grupp 2

15.1.–25.3. **Ons kl. 9–9:45** i Folkhälsanhusets samlingsrum. Kursavgift 15€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Balansträning

15.1.–15.4. **Ons kl. 12:30–13:30** i Töjby f.d skola. Passet består av stolgympa stående och sittande.

Undervisningsspråk är finska och svenska.

Kursavgift 28€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Balans- och styrketräning

9.1.–16.4. **To kl. 17:30–18:15** i Norrnäs bönehus.

Utan redskap. Kursen är riktad till pensionärer.

Innehåller förutom balansövningar även hjärngympa och uppmjukande övningar för nacke/axlar.

Kursavgift 25€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Balansträning grupp 3

10.1.–20.3. **Fre kl 9–9:45** i Folkhälsanhusets samlingsrum. Kursavgift 15€/ 15€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Kreativ hjärngympa för seniorer

10.1.–20.3. **Fre kl. 9–9:45** i Folkhälsan husets samlingsrum. Alla deltar enligt egen förmåga.

Kursavgift 15€.

Arr/järj. & anmälan/ilm: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Vattnet | Vesi

Vattengymnastik för seniorer

Ti kl. 14:15–15 i simhallens terapibassäng.

Arr. Närpes Pensionärsförening.

Kontakt: Christine Skogman 040 016 3558

Reumaföreningens vattengymnastik

Ons kl. 16–16:45 i simhallens terapibassäng.

Är man inte medlem i reumaföreningen kan man skriva in sig som stödmedlem.

Avgift: 25€ + simhallsavgift.

Kont/yht.henk.: Christine Skogman 040 016 3558

Psykosociala föreningen Svalans vattengymnastik

To kl. 15–16. För föreningens medlemmar.

Kontakt/yht.: Vänstugan Svalboet 040 8293012

Lätt vattengymnastik 17

Fre kl. 11–11:45 i simhallens terapibassäng.

Kursavgift 25€ + simavgift.

Kursanmälan: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Fler vattengymnastikkurser hittas i Vuxeninstitutets kurskatalog.

Spel och dans / Pelit ja tanssi

Bowling för pensionärer

Må kl. 15–16 under bowlinghallens

öppethållningstider. Finns det tillräckligt många

intresserade ordnas bowling även tisdagar kl 14.

Pris 8€/gång.(ingår klot men bowlingskor kostar 1€) Arr.

Närpes pensionärsförening.

Anmälan första gång/Ilmoitus ensimmäinen kerta:

Gustav Mannfolk 050 360 9435

Tennis för pensionärer

Må kl. 16 simhallens gymnastiksal

Pris 10€/h som delas på 4 personer.

Sommartid, torsdagar från 30.4. med väderreservation,

kl 14–15 på tennisplanerna vid Centralplan.

Pris: 10€/ pers. per säsong

Arr/Järj.: Närpes Pensionärsförening.

Kontakt/Yht.: Kurt Edman 041 430 3853

Bowling

9.1.–16.4. **varannan torsdag kl 18–19** vid

bowlinghallen. Kursavgift 45€.

Arr/järj. & anmälan/ilm.: Vuxeninstitutet 040 160 0687

Naturen / Luonto

Stavgångsgruppen i Töjby

Ti kl. 10. Samling vid banken, Blaxnäsvägen 5.

Promenaden riktar sig till 65+ åringar och är lätt eller

medel. Arr/järj.: Folkhälsan i Närpes. Kontakt/Yht.:

Jeanette Häggqvist 040 539 7356

Utomhusträning

Ons kl. 18 –19 19 under våren och sommaren i

Poolparken med Christine Skogman.

Arr. Närpes pensionärsförening.

Kontakt/yht.: Christine Skogman 040 016 3558

Igång till 100 – promenad och stavgångsgrupp i Pjelas.

To kl. 10–11 med start från butiken i Pjelas,

Bäcklidsvägen 6. Promenaden riktar sig till 65+ åringar

och är lätt eller medel. Inleder med boccia och går

därefter ut och går tillsammans.

Arr. Folkhälsan i Närpes.

Kontakt/yht.: Jeanette Häggqvist 040 539 7356

Stavgångsgrupp i Rangsby

Sö kl 11. Samling vid Rangsby byagård, Rangsbyvägen

195. Promenaden riktar sig till 65+ åringar och är lätt

eller medel. Arr/Järj. Folkhälsan i Närpes.

Kontakt/Yht.: Jeanette Häggqvist tfn 040 539 7356

Om motionsgrupper / Liikuntaryhmistä

- Du deltar i grupperna på eget ansvar / Ryhmiin osallistutaan omalla vastuulla.
- Personlig assistent är välkommen med till alla grupper / Henkilökohtainen avustaja on tervetullut kaikkiin ryhmiin.
- Ta med ditt eget hjälpmedel / Ota mukaan omat apuvälineesi.
- Anmäl dig till grupperna / Ilmoittaudu ryhmiin.
- Kurserna hålls inte under skolloven om inte annat nämns.
- Man kan delta i en kurs som redan har startat men förutsättning att det finns lediga platser men bör vara beredd på att betala hela kursavgiften.

Om idrottsplatser / Liikuntapaikoista

Vuxeninstitutet 040 160 0687

Personligt besök (vardagar kl 8.00–15.45)

Söff-byggnaden, Vasavägen 764, Yttermark

- Uppge kursnamn- och -nummer, plats, deltagarens namn, adress, telefon och e-post adress.

Bowlinghallen, Simhallsvägen 3

- Finns ramp.

Simhallen 040 720 5893, Simhallsvägen 3, 64230 Närpes

- Tillgänglig in till badet. Trappa med räck ner i bassäng

Mittistan gymmet 050 363 1889, Närpesvägen 16

- Gymmet finns på vån 3. Tillgänglig, finns hiss till gym.

Mosebacke skola, Skolgränd 9, 64230 Närpes

- Finns hiss och trappa med räck.

Folkhälsanhuset, Åvägen 7–9, 64200 Närpes

- Tillgänglig.

Nornäs bönehus, Gamla Landsvägen 20, 64530 Nornäs

- Finns trappor.

Töjby f.d skola, Töjby skolväg 9, 66295 Töjby

- Finns trappor.

Rangsby fd skola VNGym, 040 506 1505

Rangsbyvägen 195, 64550 Rangsby

- Finns ramp.

Stenbackens skola, Pitvägen 9, 64200 Närpes

Alvina, Parkgränden 1

- Tillgänglig.

PowerZone fitnessclub 050 363 1889

Pörtom, Centrumvägen 9

- Tillgänglig för rollator.

Depån 044 341 7764, Simhallsvägen 3

- Vån 1 tillgänglig för rullstol. Finns trappa med räck till gymmets övre våning.

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

