

HT-VT 2025-
¹
2026



Anpassad motion i din kommun

Soveltavaa liikuntaa kunnassasi

Målet med den anpassade motionen är att få alla att röra på sig, oberoende av funktionsförmåga, funktionsvariation, sjukdom eller sociala situation. 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:

Idrottsansvarig
Ida Hautaoja
ida.hautaoja@narpes.fi

GRUPPER | RYHMÄT:

Styrka och balans

Voimaa ja tasapainoa

Gymträning för seniorer / Kuntosaliryhmät

Träning på gym är utmärkt för seniorer som vill upprätthålla orken i vardagen. Vi inleder med gemensam uppvärmning och fortsätter sedan med styrke- och konditionsträning. Kursavgift: 51€/56€ om inget annat nämns. Gymavgift tillkommer.

Grupp 1 Mån / Ma kl. 10.45–11.45, MG Depån

Grupp 2 Mån / Ma kl. 11.45–12.45, MG Depån

Grupp 3 Tis / Ti kl. 9–10, MG Depån

Grupp 4 Tis / Ti kl. 10–11, MG Depån

Grupp 6 Tis / Ti kl. 10–11 endast damer, Lady gym

Grupp 7 Tis / Ti kl. 10–11 Alvinahemmet, Övermark
(26€/29€)

Grupp 5 Tis / Ti kl. 13-14, Rangsby fd skola (46€)

Grupp 8 Ons / Ke kl. 10–11, endast damer, Lady gym

Grupp 9 Ons / Ke kl. 10–11, Alvina hemmet, Övermar.
(26€/29€)

Gymträning 11 Tor / To kl. 10–11, MG Depån,

Gymträning 10 Ons / Ke kl. 11–12, Alvina hemmet,
Övermar. (26€)

Gymträning 12 Tor / To kl. 11–12, MG Depån

Gymträning 13 Fre / Pe kl. 10–11, Rangsby fd skola
(46€/52€)

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Seniorspinning / Seniorispinning

Fre / Pe kl. 10.00-10.45, Folkhälsanhusets

Seniorgympa / Seniorijumppa

Må & Tis / Ma & Ti kl. 10.00–10.45,

Folkhälsanhuset, centrum

Ons / Ke kl. 10.00-10.45, Folkhälsanhuset, centrum

Målet med gruppen är att stärka och upprätthålla funktionsförmågan. Du kan träna sittande eller stående. Gruppen är syn- och hörselanpassad.

Kursavgift 25€

Ohjauskieli: Sv

Info/ Arr. / Järj: Folkhälsans förbund Carina Blom 044 788 1026

Sega gubbar

Tis / Ti kl. 10–11.30, Olika platser

Kursavgift: 34€/37€

Ohjauskieli: Sv

Ledare / Ohjaaja: Roland Back

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Kursen Sega gubbar består av olika slag av aktiviteter för daglediga pigga män. Målet för kursen är att aktivera och inspirera till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap.

Anpassad gynträning / Soveltava salitreeni

varannan tis / joka toinen ti kl. 12.45-13.30, MG

Depån, centrum

Vi stärker kroppen och bygger upp våra muskler med hjälp av cirkelträning.

Kursavgift 24€

Ohjauskieli: Sv

Ledare / Ohjaaja: Anna Stenlund

Pigga damer

Ons / Ke kl. 10.00–11.30, olika platser

Kursen Pigga damer består av olika slag av aktiviteter för daglediga pigga kvinnor. Målet för kursen är att aktivera och inspirera till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap.

Kursavgift 34€/37€

Ohjauskieli: Sv / Fin

Ledare / Ohjaaja: Hilikka Maija Sjögård och Britta Hannus-Gullmets

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Balansträning / Tasapainoharjoittelu

Grupp 1 Tis / Ti kl 9-9.45, Luthergården, centrum

Grupp 2 Tis / Ti kl 10–10.45, Luthergården, centrum

Grupp 3 Tis / Ti kl 11–11.45, Luthergården, centrum

Ledare / Ohjaaja: Camilla Ulfvens

Balansträning Töjby, kl 10.30 – 11.15, f.d skolan

Ledare / Ohjaaja: Laura Harju

Kursavgift 23€/26€

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Funktionell träning för seniorer

Grupp 1 Tor / To kl. 10–11, Närpes HVC

Grupp 2 Tor / To kl. 11–12, Närpes HVC

Träningen syftar till att förbättra och upprätthålla styrka, balans, kondition och rörlighet. Vi tränar med egen kroppsvikt, fria vikter och konditionsmaskiner.

Kursavgift: 35€/40€

Ledare / Ohjaaja: Ann-Chatrin Grönqvist

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Seniorspinning

Fre / Pe kl. 10 –11, MG Depån

Kursavgift: 51€

Ledare / Ohjaaja: Monika Gullström

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Mammaträning basic/ Äitien treeni basic,

Wellness Fysio

Passar både för nyblivna mammor men också för dig som det redan gått en längre tid efter förlossningen. Man kan delta i kursen efter 4 veckor från förlossningen. Ta med liggunderlag åt ev. Medföljande bebis + vattenflaska. 6 träningstillfällen. Pris: 120€

Info/ Arr. / Järj: Wellness Fysio

Mammaträning tyngre / Äitien treeni kovempi,

Wellness Fysio

Ta med handduk och vattenflaska. Pris: 120€ + 55€

Info/ Arr. / Järj: Wellness Fysio

Vatten / Vesi

Vuxeninstitutets vattengymnastikgrupper,

Aikuisopiston vesijumpparyhmät

Simhallen terapi - bassängen / Uimahalli terapia-allas

Vi rör oss i takten till musiken. Ledstång ner i vattnet.

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Kursavgift 22€ / 25€. Simavgift tillkommer.

Grupp 1 Må / Ma kl 14 – 14:45

Grupp 2 Må / Ma kl 14.45-15.30

Grupp 3 Må / Ma kl 16.45 – 17.30

Grupp 4 Må / Ma kl 17.30-18.15

Grupp 5 Tis / Ti kl 13.15-14.00

Grupp 6 Tis / Ti kl 14.00-14.45

Grupp 7 Tis / Ti kl 14.45-15.30

Grupp 8 Tis / Ti kl 15.30-16.15

Grupp 9 Tis / Ti kl 17.00-17.45

Grupp 10 Tis / Ti kl 17.45-18.30

Grupp 11 Ons / Ke kl 13.15-14.00

Grupp 12 Ons / Ke kl 14.00-14.45

Grupp 13 Ons / Ke kl 14.45-15.30

Grupp 14 Ons / Ke kl 16.15-17.00

Grupp 15 Tors / To kl 16.15-17.00

Grupp 16 Tors / To kl 17.00-17.45

Grupp 17 Fre / Pe kl 12.45– 13.30

Grupp 18 Fre / Pe kl 13.30-14.15

Grupp 19 Fre/ Pe kl 14.15-15.00

Psykosociala föreningen Svalan's

vattengymnastik / vesijumppa

Tor/ To kl. 15 - 16, Simhallen terapibassäng

Ohjauskieli: Sv

Arr./Järj.: Svalan r.f

Vattengymnastik för närstående vårdare

må / ma kl 13.15-14, Närpes simhall.

Avgift: 40€/ termin. Om plats finns, så kan även fd. närst.vårdare komma med.

Info/arr / Järj: Folkhälsans förbund i Närpes

Spel och dans | Pelit ja tanssi

Anpassad bowling / Soveltava keilailu

varannan tors / joka toinen to kl. 18 - 19, Närpes

Bowlinghall Simhallsbyggnaden

Ohjauskieli: Sv

Kursavgift: 38€

Ledare / Ohjaaja: Roger Kronlund

Info/ Arr. / Järj: Vuxeninstitutet

Bowling för pensionärer / Keilailu senioreille

Må / Ma kl. 15 – 16, Simhallsbyggnaden.

Kom och bowla! Finns det många intresserade kan bowling ordnas även tisdag kl 14. Pris 8€ (ingår klot men bowlingsskor kostar 1€). Anmälan första gång till Gustav Mannfolk 050 309 435

Boule för pensionärer / Petankki senioreille

Tis / Ti kl. 13.30-15.30, i centrum på Mosedal

idrottsplans östra parkering

Kom och spela boule tillsammans med oss! Vi spelar alla dagar så länge vädret tillåter.

Ohjauskieli: Sv

Kontakt: ordf. Märta Backlund 050 4693417

Arr. / Järj: Närpes Pensionärsförening

Boule för pensionärer / Petankki senioreille

Ons / Ke kl. 13.30-15.30, vid Servicehuset i Övermark

Kom och spela boule tillsammans med oss! Vi spelar alla dagar så länge vädret tillåter.

Ohjauskieli: Sv

Kontakt ordf. Lars Lundström 0400 668226

Arr. / Järj: Pensionärsförening i Övermark

Naturen | Luonto

Promenad i Öjskogsspåret,

Tis/Ti kl. 11, Träff vid Öjskogsspårets parkering

Öppen för alla att delta. Vi går längs Öjskogsspåret ca 2,4 km

Kontakt: Roger Nordberg 040 0263541

Info/ Arr. / Järj: Södra Österbottens Diabetesförening

INFO IDROTTSPLATSER / TIETOA

LIIKUNTAPAIKOISTA

[Karta över motions-, idrotts- och rekreatiionsplatser/](https://visitnarpes.fi/sv/map)

[Kartta liikunta-, urheilu- ja virkistyspaikoista:](https://www.narpes.fi/kultur-fritid-och-unga/idrott/idrottsanlaggningar-i-narpes/)

<https://visitnarpes.fi/sv/map> samt

[Idrottsanläggningar i Närpes / Närpiön liikuntapaikat](https://www.narpes.fi/kultur-fritid-och-unga/idrott/idrottsanlaggningar-i-narpes/)

[https://www.narpes.fi/kultur-fritid-och-](https://www.narpes.fi/kultur-fritid-och-unga/idrott/idrottsanlaggningar-i-narpes/)

[unga/idrott/idrottsanlaggningar-i-narpes/](https://www.narpes.fi/kultur-fritid-och-unga/idrott/idrottsanlaggningar-i-narpes/)

UTLÅNING AV CYKELRIKCHA

Folkhälsans förbund har en rikcha stationerad vid Bostället i Närpes. Cykeln är till för vem som helst att låna. Den som vill låna kontaktar en utbildad cykelpilot. Om man inte känner någon cykelpilot kan man ta kontakt med Annette, tel. [050 554 4484](tel:0505544484) eller annette.sandelin@folkhalsan.fi för att få namn och kontaktuppgifter.

SPORTOTEK / LIKUNTAKIRJASTO

Från [Sportoteket](#) kan man med sitt bibliotekskort gratis låna olika sport-, motionsredskap och utomhusspel. Sportotekets fysiska plats är vid huvudbiblioteket (Kyrkvägen 2) men det finns även möjlighet att beställa utrustning för avhämtning vid filialbiblioteken. Lånetiden är fyra veckor.

KAUKUKORT / KAIKUKORTTI

Med [kaikukortet](#) kan du skaffa avgiftsfria inträdesbiljetter. I Närpes kan du använda kortet på följande platser: BioBio Showtime, Närpes simhall och Närpes vuxeninstitut. Målet med Kaikukortet är att ge ungdomar, vuxna och familjer som har det svårt ekonomiskt bättre möjligheter att delta. Kaikukortet togs i bruk i Närpes under våren 2022. I Närpes delas kortet ut av Familjecenter (06)2182146/ 0401600950

Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja. Närpiössä korttia voi käyttää seuraavissa paikoissa: BioBio Showtime, Närpiön uimahalli ja Närpiön aikuisopisto. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien nuorten, aikuisten, perheiden ja ikäihmisten mahdollisuuksia osallistua kulttuurielämään ja harrastaa taiteen tekemistä. Kaikukortti otettiin käyttöön Närpiössä keväällä 2022 Närpiössä jakelija on Perhekeskus. (06)2182146/ 0401600950

VÄNSKAPSKORTET / YSTÄVÄKORTTI

Med hjälp av Vänskapskortet får en stödperson för person med intellektuella funktionsnedsättningar, gratis inträde till Närpes simhall.

Ystävänkortilla kehitysvammaisen henkilön avustaja pääsee ilmaiseksi Närpiön uimahalliin.

INFORMATION / TIETOA:

Folkhälsanhuset i Närpes

Finns i anslutning till Mitt i stan huset i Närpes centrum.

Folkhälsan upprätthåller frivillig verksamhet i huset, såsom familjecafé, trivselcafé för synskadade, träffar för seniorer bl.a. matsällskapet, café för karan 70+ samt olika tränings- och balansträningsverksamhet.

Mer info: www.folkhalsan.fi

DUV Sydösterbotten

DUV är en förening med och för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Vi ordnar fritidsverksamhet, erbjuder gemenskap och delaktighet och arbetar för allas lika värde.

e-post: sydosterbotten@duv.fi

Steg för steg

Förening för och med personer med intellektuell funktionsnedsättning. Lokal grupp: När-gruppen, träffas 2-3 gånger per termin. Gruppen träffas ibland i Närpes och ibland i Kristinestad. Ruotsinkielisten kehitysvammaisen henkilöiden oma yhdistys. Paikallinen ryhmä: När-gruppen, kokoontuu 2-3 kertaa lukukaudessa. Vastaava suomenkielinen yhdistys Me itse ry. Mer info/Lisää infoa: stegforsteg.fi Kontakt: stegforsteg@fdv.fi

Psykosociala föreningen Svalan r.f

Föreningens syfte är att förebygga mental ohälsa och marginalisering i samhället. Föreningen driver mötesplatsen Vänstugan Svalboet som finns i centrum av Närpes. Vänstugan fungerar som öppet hus och är öppet må-tor kl 8-15 och fre kl 8-13. Alla välkomna med. I Vänstugan finns vänner, sysselsättning, arbetsprövning och servering; morgonmål, lunch eftermiddagskaffe till självkostnadspris, men vi ser gärna att du är medlem! Yhdistys haluaa parantaa elämänlaatua, tarjota sosiaalista ja kulttuurista osallisuutta. Matalakynnyksen kohtaamispaikka Vänstugan sijaitsee Närpiön keskustassa ja on avoinna ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-13. Tänne kaikki ovat tervetulleita. Täällä löytyy ystävät, eri toimintaa ja ruokailu; aamiainen, lounas ja iltapäiväkahvit omakustannehintaan. Mer info/Lisää infoa: svalan.fi eller/tai Vänstugan 040 8293 012

Närpesnejdens Hjärtförening

Föreningen verkar för att främja sunda levnadsvanor som förebygger hjärt- och kärlsjukdomar. Yhdistys pyrkii edistämään terveitä elämäntapoja, jotka ehkäisevät sydän- ja verisuonisairauksia. Mer info/Lisää infoa:

www.hjarta.fi/narpesnejdens-hjartforening

Södra Österbottens Diabetesförening

Föreningen erbjuder information, stöd och verksamheter av olika slag så som expertmöten, föreläsningar, kurser, stödpersoner, medlemskvällar, klubbar, utflykter och resor. Vi verkar i regionen Närpes, Kaskö, Korsnäs, Kristinestad och Malax. Yhdistys tarjoaa tietoa, tukea ja monenlaista toimintaa. Toimimme Närpiön, Kaskön, Korsnäsin, Kristiinankaupungin ja Maalahden seudulla. Mer info /Lisää infoa: www.diabetes.fi

Sydösterbottens Hörselförening r.f

Berör och stöder hörselskadade i deras vardag. Hörselrådgivare Mona Gullmes & Harriet Harf. Vaikuttaa ja tukee kuulovammaisia heidän jokapäiväisessä elämässään. Kuuloneuvojat Mona Gullmes ja Harriet Harf
Mer info /Lisää infoa: www.sydosterbotten.horsel.fi

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

Hjälpmedelsservicen är avgiftsfri för personer som har en nedsatt funktionsförmåga som kräver användning av hjälpmedel. Apuvälinepalvelu on maksutonta palvelua asiakkaille, joilla toimintakyvyn alenema vaatii apuvälineiden käyttöä. Österbottens Välfärdsområde/Pohjanmaan hyvinvointialue Hjälpmedelsservice i Närpes/Apuvälinepalvelu Närpiössä 050 305 0265. Telefontid/Puhelinaika: kl. 12.30-13. Adress/Osoite Kyrkvägen 6.

