

# 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*

**Hanna Aarnio**

040 867 9739

hanna.aarnio@  
kronoby.fi



**Kronoby  
Kruunupyy**

**www.kronoby.fi**

## GRUPPER | RYHMÄT:



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

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

## *Styrka och balans Voimaa ja tasapainoa*

### **Hjärtgymnastik**

**Må kl. 16–17** vid Terjärv Skola.

Lätt motion där vi förbättrar konditionen med varierande träning och blir mjukare med töjningar. Passar för personer med hjärtbesvär och andra som vill träna skonsamt.

Kursavgift 27€/Termin.

Ledare: Mats Stenbäck. Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 823 1528

### **Stolgymnastik**

**Ti kl. 13–13.45** i Teri-Sali

Lätt gymnastik på stol eller med stolen som stöd. Var och en efter egen ork och förmåga.

Kursavgift 25€/Termin.

Ledare: Marit Kolam. Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 8231 528

### **Cirkelträning för seniorer**

**Ti kl. 9.45–10.45 och 11–12**

**On kl. 11–12**

Vid Herberts Hus.

Tillsammans tränar vi såväl styrka, som rörlighet och balans. Inga förkunskaper behövs.

Avgift 6€/gång

Ledare: Daniel Sjöling

Arr. Kronoby Pensionärer r.f.

Frågor och anmälan:

Helena Andtbacka 040 513 0045

## **Keppijumppa/ Käppgymnastik**

**On kl. 16.30–17.30**

På Terjärv skola/ Teerijärven koululla  
Lugn gymnastik som förbättrar din hållning, balans och funktionsförmåga, samt ökar din rörlighet och styrka. Var och en gymnastiserar på sin egen nivå. Ta med egen käpp och liggunderlag om du har. Rauhallista liikuntaa, joka parantaa ryhtiä, tasa-painoa ja toimintakykyä sekä liikkuvuutta. Jokainen kuntoilee oman kunnan mukaan. Ota mukaa keppi ja jumppamatto, jos sinulla on sellaiset.

Avigt/maksu: 27€/Termin/kausi

Ledare/ Ohj: Kaj Heikkilä. Arr/järj. Kronoby MI.

Anmälan och förfrågningar/ ilmoittautuminen ja kysymykset: Petra Skantsi: 06 8231 528

## **Sittgymnastik**

**On kl. 12.30–13.15** på Herberts Hus

Lätta rörelser till musik. Var och en efter egen förmåga. Alla rörelser kan utföras sittande eller med stolen som stöd.

Kursavgift 25€/Termin.

Ledare: Liane Byggmästar. Arr. Kronoby MI.

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 823 1528

## **Cirkelträning för Seniorer**

**To kl. 15–16** på Herberts Hus.

Tillsammans tränar vi såväl styrka, som rörlighet och balans. Inga förkunskaper behövs.

Kursavgift 27€/ Termin.

Ledare: Hanna Nyberg. Arr. Kronoby MI.

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 823 1528

## ***Spel och dans / Pelit ja tanssi***

### **Internationell Seniordans**

**Ti kl. 9.30–11** vid Samlingshuset i Kronoby.

Seniordans ger glädje – gör glad!

Kom och dansa med oss till varierande rytmer.

Inga förkunskaper behövs och ingen danspartner.

Det viktigaste är att röra på sig och njuta av musiken.

Ta med bekväma skor.

Kursavgift 30€/ Termin.

Ledare: Liane Byggmästar. Arr. Kronoby MI.

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 8231 528

### **Seniordans**

**Ti kl. 13–14** vid Gillestugan

Kursavgift 30€/ Termin.

Inga förkunskaper behövs och ingen danspartner.

Det viktigaste är att röra på sig och njuta av musiken.

Ta med bekväma skor.

Ledare: Eva Stenborg. Arr. Kronoby MI.

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 8231 528.



### **Promenad och boccia för seniorer/ Kävelyä ja boccian pelaamista.**

**Ti kl. 10–11** i Terjärv bollhall

Kom och promenera på mjukt och bra underlag och ha en trevlig stund tillsammans.

Möjlighet också att spela boccia.

Tule kävelemeen pehmeälle ja hyvälle alustalle Teerijärven palloiluhallille.

Mahdollisuus myös pelata bocciaa.

Gratis, ingen förhandsanmälan.

Maksuton, ei etukäteisilmoittautumista.

Arr: Kronoby kommun

Frågor: Hanna Aarnio 040 867 9739

### **Gymnastik för personer med specialbehov**

**On kl. 15–16** vid Kronoby idrottshall.

Kursavgift 27€/Termin. Lätta minneslekar och sporter som korgboll och fotboll.

Ledare: Sara Storbjörk

Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 823 1528

### **Senior Boccia**

**On kl. 15.15–16.15** i Kronoby idrottshall

Inga förkunskaper behövs. Passar för rullstolsbundna.

Avgift 2€/gång.

Arr. Kronoby Pensionärer r.f.

Frågor: Boris Skog 06 834 5060

### **Senior Bowling**

**1:a och 3: torsdagen på varje månad kl. 14–16**

vid Fiskarholmens Bowlingshall.

Avgift: 15€/gång.

Arr. Kronoby Pensionärer r.f.

Frågor: Boris Skog 06 834 5060.



## *Naturen / Luonto*

### **Stavgångsgrupp**

**Må kl. 10–11** start från Nedervetil Sale.

Arr. Kronoby Hjärtförening

Frågor: Ann-Mari Kainberg 040 526 8761.

## *Vattnet / Vesi*

### **Vattengymnastik för seniorer**

**Må kl. 9.45–10.45** vid Karleby simhall

Avgift: Simhallsavgift.

Ledare: Christina Omars

Arr. Kronoby pensionärer r.f.

Frågor och anmälan till Christina 050 537 7760.

## **INFORMATION | TIETOA:**

### *Om motionsgrupper Liikuntaryhmistä*

- Pensionärer får 15% rabatt på alla Kronoby MI:s dans och gymnastikkurser.
- Ifall du är osäker om Kronoby MI:s kurser passar för dig får du prova på en gång gratis.
- Inga förkunskaper behövs i grupperna.
- 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.
- Språket är huvudsakligen svenska men finskspråkiga är varmt välkomna.

## Om idrottsplatser Liikuntapaikoista

### Gillestugan

Gillestuganvägen 23, 68410 Nedervetil

- Tillgänglig för rullstol.

### Herberts Hus

Herbertsgränd 7D, 68500 Kronoby

- Tillgänglig för rullstol.

### Karleby simhall

Karlebygatan 55, 67100 Karleby

- Räck ner till bassängen.

### Kronoby bowlingshall

Fiskarholmsvägen 9, 68500 Kronoby

### Kronoby idrottshall

Idrottsvägen 6, 68500 Kronoby

- Tillgänglig för rullstol.

### Samlingshuset

Kronobyvägen 5, 68500 Kronoby

- Tillgänglig för rullstol.

### Teri-Sali

Hagagränd 3, 68700 Terjärv

- Tillgängligt för rullstol

### Terjärv Skola

Ringvägen 143, 68700 Terjärv

- Tillgänglig för rullstol.

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

