

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.

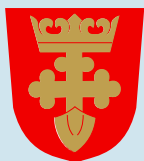
Soveltavan liikunnan tarkoitus on mahdollistaa kaikkien liikkuminen riippumatta toimintakyvystä, vammasta, sairaudesta tai sosiaalisesta tilanteesta. Olet sydämellisesti tervetullut liikkumaan kanssamme!

*Info
Lisätietoa*

Hanna Lindholm

040 867 9739

hanna.lindholm@
kronoby.fi



**Kronoby
Kruunupyy**



Styrka och balans Voimaa ja tasapainoa

Sittgymnastik

11.9.-27.11.2019

On kl. 12.30-13.15 på Herberts Hus

Kursavgift 25€/ Termin.

Ledare: Liane Byggmästar

Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 823 1528

Cirkelträning för Seniorer

12.9.-5.12.2019

To kl. 15-16 på Herberts Hus.

Kursavgift 27€/ Termin.

Ledare: Hanna Nyberg

Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 823 1528

Hjärtgymnastik

9.9.-25.11.2019

Må kl. 16-17 vid Terjärv Skola.

Kursavgift 27€/ Termin.

Ledare: Mats Stenbäck

Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 823 1528.

Cirkelträning för seniorer

17.9.-18.12.2019

Ti kl. 9.45-10.45 och 11-12

On kl. 11-12

Vid Herberts Hus.

Avgift 6€/gång

Ledare: Daniel Sjöling

Arr. Kronoby Pensionärer r.f.

Frågor och anmälan:

Helena Andtbacka 040 513 0045.

Spel och dans / Pelit ja tanssi

Gymnastik för personer med specialbehov

4.9.-11.12.2019

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

Internationell Seniordans

10.9.-26.11.2019

Ti kl. 9.30-11 vid Samlingshuset i Kronoby.

Kursavgift 30€/ Termin.

Inga förkunskaper eller danspartner behövs.

Ledare: Liane Byggmästar. Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 8231 528

Seniordans

10.9.-26.11.2019

Ti kl. 13-14 vid Gillestugan

Kursavgift 30€/ Termin.

Inga förkunskaper eller danspartner behövs.

Ledare: Eva Stenborg. Arr. Kronoby MI

Anmälan och förfrågningar:

Petra Skantsi: 06 8231 528.

Senior Bowling

19.9.-19.12.2019

1:a och 3:2 torsdagen på varje månad kl. 14-16

vid Fiskarholmens Bowlingshall.

Avgift: 15€/gång. Arr. Kronoby Pensionärer r.f.

Frågor: Boris Skog 06 834 5060.

Senior Boccia

11.9.-11.12.2019

On kl. 15.15-16.15 i Kronoby idrottshall

Avgift 2€/gång. Arr. Kronoby Pensionärer r.f.

Frågor: Boris Skog 06 834 5060

Vattnet / Vesi

Vattengymnastik för seniorer

September-December 2019

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.

Naturen / Luonto

Stavgångsgrupp

16.9. framåt

Må kl. 10-11 start från Nedervetil Sale.

Arr. Kronoby Hjärtförening

Frågor: Ann-Mari Kainberg 040 526 8761.

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.
- Språket är huvudsakligen svenska men finskspråkiga är varmt välkomna.

Om idrottsplatser Liikuntapaikoista

Kronoby idrottshall

Idrottsvägen 6, 68500 Kronoby

- Tillgänglig för rullstol.

Herberts Hus

Herbertsgränd 7D, 68500 Kronoby

- Tillgänglig för rullstol.

Terjärv Skola

Ringvägen 143, 68700 Terjärv

- Tillgänglig för rullstol.

Karleby simhall

Karlebygatan 55, 67100 Karleby

- Räcke ner till bassängen.

Kronoby bowlingshall

Fiskarholmsvägen 9, 68500 Kronoby

Gillestugan

Gillestuganvägen 23, 68410 Nedervetil

- Tillgänglig för rullstol.

Samlingshuset

Kronobyvägen 5, 68500 Kronoby

- 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

