

AKTIVITETSKALENDER

I denna aktivitetskalender är fysiska och sociala verksamheter samlade som ordnas i Närpes för äldre. Stimulans i form av olika aktiviteter utgående från ditt behov och intresse ökar även ditt psykosociala välbefinnande och höjer din livskvalitet. Saker som att vistas utomhus, ha socialt um-gänge och gå till butiken är faktorer som främjar hälsan, välmåendet och förbättrar livskvaliteten.





Att röra på sig dagligen är viktigt för äldre personer. Motion förhindrar inte åldrandet men genom att motionera kan man upprätthålla och främja muskelkonditionen, balansen, rörligheten och sömnkvaliteten. Motion stärker den psykiska hälsan och minnet och ger möjlighet att träffa nya mäniskor.

Bra kondition – förbättrar dagen!

Hitta din egen motionsform

Hitta i vardagen en mångsidig motionsform som är lämplig för dig och som du tycker om. Gläds även över korta (cirka tio minuter långa) motionsstunder. En vän gör att det blir lättare att komma i gång.



Öka **uthålligheten** genom att promenera, vara ute i naturen eller utföra hem- och trädgårdsarbete.



Motionera en gång i veckan så att du **svettas** och **blir andfådd**. Bra pulshöjande aktiviteter är t.ex. veckostädning, krattning, simning, vattenlöpning, cykling och skidning.

Kom ihåg att träna styrkan, balansen och rörligheten minst två gånger i veckan. Det är bra för att förebygga fall.



Du kan öka **muskelstyrkan** genom att motionera hemma, på ett gym, i en basäng eller i en idrottspark. Gå också i trappor.



Du kan utveckla **balansen** genom att t.ex. gå på tårna, gymnastisera, dansa, bollsporta och vara ute i naturen.

Motionera med måtta. Ökad styrka och bättre balans syns i din vardag. En månads regelbunden träning ger resultat.

Fem goda skäl till att motionera

1. En god balans håller dig på benen.
2. Med starka ben klarar du bättre av att stiga på bussen.
3. Starka rygg- och magmusklor gör att du lättare får på dig skorna och når upp till hatthyllan.
4. Med bra handstyrka kan du öppna tunga dörrar, göra trädgårdsarbete och bära butikskassar.
5. Bra kondition ger livskraft och frihet att vara aktiv på egen hand.

Beställ eller skriv ut gymnastikprogram för eget bruk på webbsidan www.ikainstituutti.fi eller sammanställ ett eget konditions- och balansprogram på webbsidan www.voitas.fi. Tjänsten är gratis men det krävs att du registrerar dig.

Sök information om ledda motionsgrupper genom att kontakta kommunens idrotts- och hälsovårdsväsende, lokala pensionärs-, folkhälso- och idrottsorganisationer eller privata motionssalar.

Det är aldrig för sent att börja motionera!



MOTIONSKAKA för en vecka för över 65-åringar



Förbättra din **uthållighetskondition** genom att röra på dig raskt under flera dagar i veckan, sammanlagt åtminstone **2 h 30 min raskt** **ELLER** **1 h 15 min ansträngande.**

UTÖVER detta ska du öka din **muskelstyrka**, utveckla din **balans** och upprätthålla din **rörlighet** } minst 2 gånger i veckan.

Många motionspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet samtidigt.

Balansträning är speciellt viktigt för över 80-åringar och för dem som har nedsatt rörelseförmåga eller som har fallit

Den genomsnittliga livslängden har under det senaste årtiondet ökat. Funktionsförmågan hos personer som är i 50-75 års ålder har förbättrats och nästan alla i denna åldersgrupp lever självständigt i sina egna hem. Trots detta är kroniska sjukdomar vanliga. Livskvaliteten försämras i de äldsta åldersgrupperna (75+) i och med att funktionsnedsättningen ofta försvårar möjligheterna att klara sig självständigt.

Hur bra en person klarar av att bo hemma påverkas till en stor del av om han eller hon kan röra sig självständigt. Därför är målet med seniorträning ofta att förbättra den fysiska funktionsnivån. Träningen minskar dessutom risken att insjukna i en sjukdom. Om en senior är fysiskt passiv under en längre tid kan det leda till att den fysiska funktionsnivån försämras. Ofta beror passiviteten på problem i stöd och rörelseorganen.

Motionskakan- motionsrekommendation för 65+

En person som har fyllt 65 år behöver aerobisk träning minst två och en halv timme i veckan (kan delas upp till fem gånger 30 minuter) och muskelstyrketräning, som stärker musklerna, minst två gånger i veckan (inte dagarna efter varandra) för att få de bästa resultaten. En förbättring i muskelstyrkan syns även om styrketräningen görs endast en gång i veckan. Utöver detta behövs uppräthållande eller förbättrande rörlighets och balansträning. Balansträning och tänjning rekommenderas minst tre gånger i veckan. Rekommenderad träning kan utföras antingen genom strukturerad styrketräning eller genom gymnastik som kräver styrka.

En större dos av träning än rekommendationerna ger bättre hälsoeffekter. De personer som inte lider av förhinder och de som har som mål att förbättra konditionen eller förebygga sjukdomar skall öka på träningsmängden.

Kurser med yrkeskunniga personer är lämpliga för äldre med lägre funktionsförmåga.

Oberoende vilken kurs man deltar i informera ledaren om eventuella sjukdomar.

Vattengymnastik och gymträning

I kalendern erbjuds en hel del vattengymnastik och gymträningskurser.

Vattengymnastik ger resultat på kondition, smidighet, styrka och är en väldigt skonsam träning. Minimal skaderisk. Bassängträning är en möjlig träningsmodell för äldre personer med kronisk hjärtsvikt och optimalt med de som har exempelvis knä- och ryggproblem. Vattnets lyftkraft gör att vi känner oss tyngdlösa, vilket är avlastande och underlättar rörelseträning och avspänning. Man tränar efter sin egen förmåga, genom att ta i mer eller mindre med vattnet som motstånd, att göra rörelsen snabbare eller långsammare.

Bassängträning är en möjlig träningsmodell för äldre personer med kronisk hjärtsvikt och optimalt med de som har exempelvis knä- och ryggproblem.

Styrketräning i kombination med balansträning är effektivt för att förbättra styrkan och balansen och på så sätt minska fallrisken hos seniorer samt förhindra och förbättra åldersrelaterade sjukdomar.

Styrketräningsmaskiner, fria vikter (t.ex. hantlar, vristtyngder), gummiband (träningsband), användning av den egna kroppsvikten eller en kombination av dessa är de vanligaste hjälpmedlen vid styrketräning för seniorer.

Styrketräning i maskiner är ett bra och säkert sätt för seniorer att träna. Fri vikter och användningen av den egna kroppstyngden rekommenderas som ett lätt och billigt alternativ och träning som seniorer även kan utföra hemma. Att träna med egen kroppsvikt, fria vikter och gummiband tränas förutom styrka, utvecklar rörlighet, balans och koordinationsförmåga och aktiverar många olika muskler samtidigt.

Hälsovårdscentralens gym i Närpes är utrustat med HUR träningsmaskiner som fungerar med lufttryck istället för vikter. HHUR maskiner utvecklade för seniorträning, rehabilitering och passar alla olika åldrar oberoende funktionsnivå. Rangsby gymmet har gym maskiner med vikter. Båda gymmen finns konditionsmaskiner, fria vikter och utrymme att träna balans.

VATTENGYMNASTIK 1

Närpes simhall, terapibassängen
kl 13:15-14:00 (mån 18.9-4.12 och 8.1-16.4)
Ledare: Anne-May Westerlund
Blandad grupp. Passar även nybörjare.
Nivå: lätt/medletung.
Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivå är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv.
Simövervakare på plats under hela passet
Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 2

Närpes simhall, terapibassängen
kl 14:15-15:00 (mån 18.9-4.12 och 8.1-16.4)
Ledare: Anne-May Westerlund
Blandad grupp. Passar även nybörjare.
Nivå: Lätt/medletung.
Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivå är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet
Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 3

Närpes Simhall, terapibassängen
kl 16:45-17:30 (mån 18.9-4.12 och 8.1-16.4)
Blandad grupp. Passar även nybörjare.
Nivå: Lätt/medletung.
Ledare: Melissa Nordström
Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.
Eftersom kursens nivå är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv.
Simövervakare på plats under hela passet
Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 4

Närpes Simhall, terapibassängen
kl 17:30-18:15 (mån 18.9-4.12 och 8.1-16.4)
Ledare: Melissa Nordström
Blandad grupp. Passar även nybörjare.

Nivå: Lätt/medeltung

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.
Eftersom kursens nivå är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet.
Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21 så det är andra kunder folk i farten på samma gång som kursen pågår. I bassängen finns ingen annan än kursdeltagare.

GYMTRÄNING GRUPP 1

Hälsocentralens gym
kl 11-12 (mån 18.9-4.12)
Ledare Anne-May Westerlund
Blandad grupp. Ingen förkunskap krävs.
Pris: 27€ hösttermin.

En timme innehåller gemensam uppvärmning, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gymmaskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvekt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Ledaren fungerar under fria träningen som stöd, assisterar och vägleder. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar. Inget problem att delta med rullator/käpp. Arrangör: Vuxeninstitutet 040-160068700

GYMTRÄNING GRUPP 2

Hälsocentralens gym
kl. 11-12 mån 18.9-4.12
Ledare: Anne-May Westerlund
Blandad grupp. Ingen förkunskap krävs.
Pris: 27€, hösttermin.

En timme innehåller gemensam uppvärmning, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gymmaskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvekt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Ledaren fungerar under fria träningen som stöd, assisterar och vägleder. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar. Inget problem att delta med rullator/käpp.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-160068700

Kom ihåg och drick i samband med träningen!

Trots man inte känner sig värst törstig skall man komma ihåg att dricka vatten före, under och efter träningspasset minst ett glas vatten, mjölk eller saft eller annan valfri dryck.

Kom ihåg att äta före träningen!

Åt frukt eller smörgås trots att man inte känner sig värst hungrig, så man har energi att träna. Blir det långt till lunch/middag efter avslutat träningspass bör man äta ett proteinrikt mellanmål direkt efter passet så man inte blir illamående. Bra alternativ för proteinrik mellanmål före och direkt efter är ex. en ägg-/skinksmörgås eller en filkopp.

HERRGYMNASTIK

Yttermark skola

kl 16:45-17:30 (må 19.9-28.11 och 9.1-17.4)

Kursavgift: 22€ / 22€, termin avgift.

Ledare: Fredrik Sandgren

Blandad grupp yngre och äldre.

Inga förkunskaper krävs.

Består av rörlighets- och styrketräning med egen kroppsvikt för hela kroppen med mycket fokus på bålstyrka och stretch. Träningen utförs i form av gruppträning där ledaren instruerar vilka rörelser som utförs. Passet är uppbyggt med en gemensam uppvärming runt om i salen för att varma upp muskler och träna på rörlighet följd av styrketräning med egen kroppsvikt på jomppa matta. Passet avslutas med gemensam stretchning/töjning. Övningarna i passet instrueras med olika nivåer på så sätt kan man själv välja utföra det alternativ som känns passligt utmanande för dig. Passet innehåller övningar så som knäböj, armpress, magövningar osv.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

BALANSTRÄNING

Plats: Stenbackens skola.

Tid 16:15-17:00 (18.9-4.12 och 8.1-16.4)

Pris: 22€ / 22€, terminavgift.

Ledare: Stefaniya Angeleska Damevski, utbils. fysiotrapeut. Speciellt för dig som känner sig lite stel, styv och vill förbättra din balans. Känner du svindel när du tar första steget i trappan? Känns det osäkert att gå på ojämna underlag? Yrsel, svindel och ostadighetskänsla beror oftast på problem med balansinnet.

Det är aldrig för sent att börja träna sin balans och göra den bättre. Balansinnet måste hållas i gång för att fungera, särskilt när vi blir äldre.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

GYMTRÄNING, MG DEPÅN

MG Depån gymmet vid simhallen i Närpes

Tid kl 10:30-11:30 (mån 18.9-4.12 och 8.1-16.4)

Kursavgift 55€ / 65€ (gymavg. ingår i kursavgiften)

Ledare: Joanna Åström, utbildad fysioterapeut.

För pigga pensionärer som klarar sig utan hjälpmedel.

Uppvärmning, styrke- och konditionsträning i form av cirkelträning avlutas med stretch och avslappning.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

ÄLDREOMSORGENS STROKEGRUPP

Seniorhuset, Mejerivägen 2

kl 14-15, måndagar jämna veckor.

Pris: 2€ kaffe

Blandad grupp, yngre och äldre.

Aktivering och sittjomppa av stroke patienter.

Arr: Äldreomsorgen

Kontakt: Ann-Katrin Lindström,
Rehabiliteringshandledare 050-4099363

ÄLDREOMSORGENS SENIORGYMPA.

Seniorhuset, Mejerivägen 2

Tid: kl 14-15, måndagar udda veckor

Pris: 7,50€ / gång

Ledare från äldreomsorgens rehabilitering.

Gympan anpassas enligt deltagarna. Motionskompis kan fungerar ibland som hjälpledare.

Kontakt: Ann-Katrin Lindström Rehab.handl. 050-4099363

Bowling

Närpes Bowlinghall

kl. 15-16

Pris: 8€/gång Ingen anmälan.

Kontakt: Gustav Mannfolk 050 3609435

Arrangör: Närpes Pensionärsförening

Tennis för pensionärer

Tennisplanerna vid Centralplan

Kl 14-15 Sommartid

Pris: 10€/ pers. per säsong

Arrangör: Närpes pensionärsförening

Kontakt Kurt Edman 041 4303853

Oberoende vilken kurs man deltar i informera ledaren om eventuella sjukdomar.

Behöver du/din näststående stöd i att motionera ta kontakt med rehabiliteringshandledaren Ann-Katrin Lindström 050-4099363 ,så kan eventuellt en motionskompis eller utomhusvistelse väntas ordnas åt dig/din näststående.

DATA AKUTEN, DATA-RÅDGIVNING.

Seniorhuset, Mejerivägen 2.

KI 13-15

Pris: Gratis

Kontakt: Alf Bäckström

Arrangör: Närpes Pensionärsförening

Om du vill delta kontakta Alf 0400 560528

FINBY MARTHA FÖRENING R.F.

Marthamöten var tredje måndag kl 19:00 27.2

Pris: 5€ kaffekopp.

Medlemsavgift 30€, om man vill bli medlem.

Intressanta föredrag av inbjudna gäster, pyssel, handarbeten, ut ykter, bakar, serverar vid olika tillställningar.

Gemytlig samvaro med högläsning sång osv.

Kontakt: Ulrika Lapveteläinen, 0400-831374

TRÄFFPUNKT FÖR PENSIONÄRER

Övermark församlingshem.

KI 13-13:45

Social samvaro, lyssna på intressanta föredrag, njuta av sång och musik. Bland annat:

18.9 Mat som ger livskraft

16.10 Resan till Peru

20.11 Närpes och Finlands historia 100 år

Arrangör: Övermark pensionärsförening, Vuxeninstituet.

Kontakt: 040-1600687

Kom ihåg och drick i samband med träningen!

Trots man inte känner sig värst förstig skall man komma ihåg att dricka vatten före, under och efter träningspasset minst ett glas vatten, mjölk eller saft eller annan valfri dryck.

Kom ihåg att äta före träningen!

Åt frukt eller smörgås trots att man inte känner sig värst hungrig, så man har energi att träna. Blir det långt till lunch/middag efter avslutat träningspass bör man äta ett proteinrikt mellamål direkt efter passet så man inte blir illamående. Bra alternativ för proteinrik mellanmål före och direkt efter är ex. en ägg-/skinksmörgås eller en filkopp.

SEGA GUBBAR

Motionsgrupp för herrar i Närpes.

Kl 10 (tis 19.9-28.11 och 9.1-10.4)

Plats: Varierar, kolla med Roland.

Adress: Olika adresser i staden.

Pris: 33€ / 40€, terminavgift.

Sportiga aktiviteter för pigga gubbar. Inspirerar till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap. Utomhusaktiviteter, besök i konditionssal, simning, föreläsningar, kulturella inslag m.m Första träffen föreläsning och gör upp detaljerad plan för terminen.

Arrangör: Vuxeninstitutet i Närpes. 040-1600687 0 5485

Nivå: Lätt/medletung.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet.

Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21.

Andra kunder i farten men endast kursdeltagare i terapibassängen.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 5

Närpes simhall, terapibassängen

Tid: 15:00-15:45 (tis 19.9-28.11 och 9.1-10.4)

Ledare: Anne-May Westerlund

Blandad grupp. Passar även nybörjare.

Nivå: Lätt/medletung.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet. Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 8

Närpes Simhall, terapibassängen.

kl 18:15-19:00 (tis 19.9-28.11 och 9.1-10.4)

Blandad grupp. Passar även nybörjare.

Nivå: Lätt/medletung. Ledare: Jennie Wilson

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet. Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21. Andra kunder i farten men endast kursdeltagare i terapibassängen.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 6

Närpes simhall, terapibassängen

Tid: 16:00-16:45 (tis 19.9-28.11 och 9.1-10.4)

Ledare: Melissa Nordström

Blandad grupp. Passar även nybörjare.

Nivå: Lätt/medletung.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet. Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21. Andra kunder i farten men endast kursdeltagare i terapibassängen. Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

GYMTRÄNING GRUPP 3

Hälsocentralens gym

Tid: kl 9-10, (tis 19.9-28.11)

Ledare Anne-May Westerlund

Blandad grupp. Behöver inte ha tränat förr.

Pris: 27€, hösttermin.

En timme innehåller gemensam uppvärmning, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gymmaskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvekt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar. Inget problem att delta med rullator/käpp.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 7

Närpes Simhall, terapibassängen.

Tid: 17:30-18:15 (tis 19.9-28.11 och 9.1-10.4)

Blandad grupp. Passar även nybörjare.

Oberoende vilken kurs man deltar i informera ledaren om eventuella sjukdomar.

Hörselrådgivning: Batteriförmedling, Information om hörsel och hörhjälpmaterial. Service av hörapparater. Hembesök
Mona Gullmes 040-7308666, Harriet Harf 040-8252482. Ingen anmälan.

GYMTRÄNING GRUPP 4

Hälsocentralens gym
Tid: kl 10-11 (tis 19.9-28.11)
Ledare Anne-May Westerlund
Pris: 27€, hösttermin.
Blandad grupp. Ingen förkunskap krävs för att delta.

En timme innehåller gemensam uppvärming, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gymmaskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvikt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar. Inget problem att delta med rullator/käpp. Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

TENNIS FÖR SENIORER

Simhallssalens gymnastiksال
kl 16-17 höst och vår
Pris: 10€ / h delas på 4.
Arrangör: Närpes Pensionärsförening
Kontakt: Kurt Edman
041 4303853

SENIORGYMNASTIK VID PÖRTOM SERVICECENTER

Tid: 3 tisdagar i måndaden (datum fråga Ann-Katrin)
Pris: Kaffe 2€
Deltagarna är boende på Servicecenter +och utomstående äldre. Fristående grupp. Varierande träning.
Arrangör: Äldreomsorgen.
Kontakt: Ann-Katrin Lindström rehabiliteringshandledare,
050-4099363

GYMTRÄNING FÖR 75+

Gymmet i Mitt i stan huset.
kl 14-15 (fr.o.m 2.10 så länge som intresse finns)
Ledare: Ann-Charlotte Backholm, utbil. personlig
trännare och är sjukskötare i bakgrunden.
Pris: Fråga Ann-Charlotte

Individanpassad gymträning i mindre grupp.
Personer med rollator även välkomna. Gymmet har
handikappvänliga utrymmen och utrustning.
Mera info och anmälan fås från Ann-Charlott
050-3631889

PENISONÄRSTRÄFF TISDAGSTRÄFFEN

Plats: Pörtehemmet
kl 14:15-15:00
Varannan tisdag 3.10-28.11 och 30.1-27.3
Omväxlande program för äldre med olika
gäster. Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

PENISONÄRSTRÄFF TISDAGSTRÄFFEN

Plats: Alvinahemmet
kl 14:00-14:45, varannan tisdag 3.10-28.11 och
30.1-27.3
Kursavgift: 10€ / 10€, terminavgift.
Omväxlande program för äldre med olika gäster.
Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

PENISONÄRSTRÄFF TISDAGSTRÄFFEN

Frida hemmet
kl 13:30-14:15
Varannan tisdag 26.9-21.1 och 23.1-20.3
Kursavgift: 10€ / 10€, terminavgift.
Omväxlande program för äldre med olika gäster.
Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

PENISONÄRSTRÄFF TISDAGSTRÄFFEN

Solgärdet
kl 13:00-13:45 (Varannan tisdag 26.9-21.11 och
23.1-20.3)
Kursavgift: 10€ / 10€, terminavgift.
Omväxlande program för äldre med olika gäster.
Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

Kom ihåg och drick i samband med träningen!

Trots man inte känner sig värst torstig skall man komma ihåg att dricka vatten före, under och efter träningspasset minst ett glas vatten, mjölk eller saft eller annan valfri dryck.

Kom ihåg att äta före träningen!

Ät frukt eller smörgås trots att man inte känner sig värst hungrig, så man har energi att träna. Blir det långt till lunch/middag efter avslutat träningspass bör man äta ett proteinrikt mellamål direkt efter passet så man inte blir illamående. Bra alternativ för proteinrik mellanmål före och direkt efter är ex. en ägg-/skinksmörgås eller en filkopp.

VATTENGYMNASTIK 9

Närpes simhall, terapibassängen.

Tid: 11:15-12 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)

Ledare: Ann-Charlotte Backholm, utbildad personlig tränare och är sjukskötare i bakgrunden.

Blandad grupp. Nivå: lätt/medeltung, inga intensivpass.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Vattengymnastik är skonsam motionsform som lämpar sig för alla. Vi tränar till medryckande musik och du får röra dig på ett roligt och effektivt sätt.

Arrangör: Vuxeninstitutet

Kontakt: 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 10

Närpes simhall, terapibassängen.

Tid: 12:15-13 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)

Ledare: Ann-Charlotte Backholm, utbildad personlig tränare och är sjukskötare i bakgrunden.

Blandad grupp. Nivå: lätt/medeltung, inga intensivpass.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgft ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet.

Arrangör: Vuxeninstitute 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 11

Närpes Simhall, terapibassängen.

Tid: 13:15-14:00 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)

Ledare: Ann-Charlotte Backholm, utbildad personlig tränare och är sjukskötare i bakgrunden.

Blandad grupp. Nivå: lätt/medeltung, inga intensivpass.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 12

Närpes simhall, terapibassängen

Tid: 14:15-15:00 (ons 20.9-29.1 och 10.1-14.)

Ledare: Anne-May Westerlund

Blandad grupp. Nivå: Lätt/medletung.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 13

Närpes simhall, terapibassängen.

Tid: 15-15:45 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)

Ledare: Anne-May Westerlund

Blandad grupp. Nivå: Lätt/medletung.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursens nivån är lätt/medletung är gruppen lämplig även för de som använder rullator och käpp, det finns ledstång ner till vattnet man bör kunna byta om själv. Simövervakare på plats under hela passet.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 14

Närpes simhall, terapibassängen.

kl16-16:45 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)

Ledare: Stefanija Angeleska Damevski, utbil. fysioterapeut

Blandad grupp. Nivå: Mer intensiv vattenjomppa.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom kursen är mer intesiv lämpar sig gruppen för pigga pensionärer.

Simövervakare på plats under hela passet.

Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21.

Andra kunder i farten men endast kursdeltagare i terapibassängen.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

Oberoende vilken kurs man deltar i informera ledaren om eventuella sjukdomar.

Behöver du/din närmaste stöd i att motionera ta kontakt med rehabiliteringshandledaren Ann-Katrin Lindström 050-4099363 ,så kan eventuellt en motionskompis eller utomhusvistelse vän ordnas åt dig/din närmaste.

LÄTT GYMNASTIK

Helenelunds byagård
kl 18:15-19:00 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)
Ledare: Victoria Vikstrand
Blandad grupp. Deltagare oftast kring 60+
Inga förkunskaper krävs.
Kursavgift: 22€ / 22€, terminavgift.

Passet består av lätt gymnastik för hela kroppen med nackvänliga övningar. I passet är en blanding av övningar från Yoga, käppjomppa, styrkeövningar som görs med egen kroppsvekt samt tänjningar/stretch. Övningarna utförs både stående och ner på golvet. Passet innehåller inga hopp. Passet utförs i form av gruppträning där ledaren visar varje rörelse som skall utföras. Ett bra pass för sätt att komma igång med träningen.

GYMTRÄNING GRUPP 8

Hälsocentralens gym
Tid: kl 11-12 (ons 20.9-29.11)
Ledare Camilla Ulfvens,
konditionsskötare. Pris: 27€, hösttermin.
Blandad grupp. Ingen förkunskap krävs.

En timme innehåller gemensam uppvärming, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gymmaskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvekt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar. Inget problem att delta med rullator/käpp

Arrangör: Vuxeninstitutet. 040-1600687

STAVGÅNG

Vargberget
kl 19-20:30 (ons 20.9-1.11)
anmälans senast 13.9
Ledare: Elisabeth Österberg
Pris: 22€ hösttermin.

För pigga pensionärer.
En kurs för dig som vill hålla din kropp i god kondition.
Ta med bra promenadskor och vattenflaska. Arrangör:
Vuxeninstitutet 040-1600687

Kom ihåg och drick i samband med träningen!

Trots man inte känner sig värst törstig skall man komma ihåg att dricka vatten före, under och efter träningspasset minst ett glas vatten, mjölk eller saft eller annan valfri dryck.

Kom ihåg att äta före träningen!

Ät frukt eller smörgås trots att man inte känner sig värst hungrig, så man har energi att träna. Blir det långt till lunch/middag efter avslutat träningspass bör man äta ett proteinrikt mellamål direkt efter passet så man inte blir illamående. Bra alternativ för proteinrik mellanmål före och direkt efter är ex. en ägg-/skinksmörgås eller en filkopp.

CIRKELTRÄNING FÖR PENSIONÄRER

Gymmet i Mitt i stan-huset.
kl. 14.30 -15:30 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)
Pris: 55€ / 65€, terminavgift.
Ledare: Ann-Charlotte Backholm, utbildad personlig tränare och är sjukskötare i bakgrunden.

Lämplig för nybörjare och pigga pensionärer samt andra intresserade. Gemensam uppvärming, cirkelträning och gemensam avslutning.
Går bra att delta även om man behöver rullator och käpp. Ingen förkunskap krävs. Till nya deltagare visas maskinerna hur de fungerar.

HERRGYMNASTIK

Stenbackens skola
kl 19-20 (ons 20.9-29.11 och 10.1-11.4)
Pris: 22€ / 27€, terminavgift.
Ledare: Kenth Norrgård.

Anmälan senast 13.9
Herrgymnastik består av rörlighets- och styrketräning för hela korppen. Passar för dig som vill förbättra och upprätthålla konditionen. Ta med inneskor.
Arrangör: Vuxeninstitutet
Kontakt: 040-1600687

PENISÖNÄRSTRÄFF ONSDAGSTRÄFFEN

Pörtehemmet
kl 14:15-15:00 (varannan onsdag 20.9-15.11 & 17.1-14.3)
Kursavgift: 10€/10€, terminavgift.

Omväxlande program för äldre med olika gäster
Arrangör Vuxeninstitutet Kontakt 040-1600687

MIMOSEL-ANHÖRIGCAFÉ RANSBY.

Rangsby byagård
1 x per månad, kl 14-16
Kaffeavgift 3€

Diskuterar hur man kan få bättre på äldre dar, bland annat minne, motion, syn och hörsel är på teman som behandlas. Arrangör: Folkhälsan & SFV Bildning
Kontakt: Monika Brors-Rönnholm, 050 3444598

VATTENGYMNASTIK 14

Terapibassängen Närpes Simhall
kl 16-16:45 (tors 14.9-30.11 och 11.1-19.4)
Ledare: Stefanija Angeleska Damevski, utbil. fysioterapeut
Blandad grupp. Nivå: Mer intensiv vattenjomppa.
Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom det är en högre intesiv grupp lämpar sig gruppen för pigga pensionärer. Simövervakare närvarande under passet. Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21. Andra kunder i farten men endast kursdeltagare i terapibassängen.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 15

Närpes simhall, terapibassängen
kl 16:45-17:30 (tors 14.9-30.11 och 11.1-19.4) Ledare:
Stefanija Angeleska Damevski, utbil. fysioterapeut
Blandad grupp. Nivå: Mer intensiv vattenjomppa.
Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår..

Eftersom det är högre intesiv grupp lämpar sig gruppen för pigga pensionärer. Simövervakare närvarande under passet. Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21. Andra kunder i farten men endast kursdeltagare i terapibassängen.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

VATTENGYMNASTIK 16

Närpes simhall, terapibassängen.
Tid: 17:30-18:15 (tors 14.9-30.11 och 11.1-19.4)
Ledare: Stefanija Angeleska Damevski, utbil.
fysioterapeut
Blandad grupp. Nivå: Mer intensiv vattenjomppa.
Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Eftersom det är högre intesiv grupp lämpar sig gruppen för pigga pensionärer. Simövervakare närvarande under passet. Simhallen är öppen för allmänheten vardagar kl 16-21. Andra kunder i farten men endast kursdeltagare i terapibassängen.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

GYMTRÄNING GRUPP 9

Hälsocentralens gym
kl 10-11 (tors 14.9-30.11)
Ledare: Anne-May Westerlund
Grupp med äldre, inga förkunskaper
krävs. Pris: 27€ hösttermin.

En timme innehåller gemensam uppvärmning, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gymmaskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvikt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Ledaren fungerar under fria träningen som stöd, assisterar och vägleder. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar.
Inget problem att delta med rullator/käpp.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

GYMTRÄNING GRUPP 10

Hälsocentralens gym
kl 11-12 (tors 14.9-30.11)
Ledare: Anne-May Westerlund Pris: 27€,
hösttermin.

En timme innehåller gemensam uppvärmning, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gymmaskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvikt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Ledaren fungerar under fria träningen som stöd, assisterar och vägleder. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar.
Inget problem att delta med rullator/käpp.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

STAVGÅNG I NÄRPES, NORRNÄS start: Håkans

Närköp i Norrnäs
kl 11 varje torsdag utom helgdagar
Adress: Gamla landsvägen 8, 64530 Norrnäs
Kontakt: Birgitta Nylind 050 4303560
Om du vill delta kontakta Birgitta
Arrangör: Folkhälsan, Birgitta Nylind

Oberoende vilken kurs man deltar i informera ledaren om eventuella sjukdomar.

Hörselrådgivning: Batteriförmedling, Information om hörsel och hörhjälpmedel. Service av hörapparater. Hembesök Mona Gullmes 040-7308666, Harriet Harf 040-8252482. Ingen anmälan.

CIRKELTRÄNING FÖR SENIORER I RANGSBY BYAGÅRD

Rangsby byagård.

kl14-15

Pris: 7,50€/gång.

Rörelsehindrad anpassad gympa. Ledaren från Äldreomsorgen yrkeskunnig inom rehabilitering.

Plats: Rangsby gym.

Arr. Äldreomsorgen.

Kontakt: Ann-Katrin Lindström

Rehabiliteringshandledare, 050-4099363

PIGGA DAMER

Tid: 10-11:30 tors 14.9-30.11 och 11.1-19.4

Plats: Olika platser

Pris: 33€/ 40€

Ledare: Hilkamaija Sjögård

Sportiga aktiviteter för pigga damer. För daglediga kvinnor. Inspirerar till kamratskap, friskvård och sunda levnadsvanor i gott sällskap. Utomhusaktiviteter, besök i konditionssal, simning, föreläsningar, kulturella inslag m.m

PILATES FÖR SENIORER GRUPP 1

vid Söff i Yttermark

Tid: kl 9-9:45 (tors 14.9-30.11 och 11.1 – 12.4)

Ledare: Johnny Wahlsberg, fysioterapeut

Kursavgift: 22€/ 22€, terminavgift.

Pilates är en mycket bra träningsmetod för dig som börjar bli äldre då den balanserar styrke- med rörlighets- och balansträning på ett skonsamt och effektivt sätt. Man fokuserar på att övningarna utförs med kontrollerad andning och medveten rörelse. Man tränar övningar för funktionell rörlighet med lite extra fokus på bröstryggen och bröstkorgen. Övningar tillämpas gruppen och deltagaren.

Träningen är skonsamt för ledar och fokuserar på att stärka de inre mag- och ryggmusklerna samt bäckenbotten. Tränar på koncentration & närväro. Passet fungerar bra som rehab träning före och efter ex. höft och knä-operationer och kan också hjälpa till vid åldersrelaterade sjukdomar/ tillstånd som artros, artrit, osteoporos (benskörhet) och stenos.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

PILATES FÖR SENIORER GRUPP 2

vid Söff i Yttermark

kl 10-10:45 (tors 14.9-30.11 och 11.1 – 12.4)

Ledare: Johnny Wahlsberg

Kursavgift: 22€/ 22€, terminavgift.

Pilates är en mycket bra träningsmetod för dig som börjar bli äldre då den balanserar styrke- med rörlighets- och balansträning på ett skonsamt och effektivt sätt. Man fokuserar på att övningarna utförs med kontrollerad andning och medveten rörelse. Man tränar övningar för funktionell rörlighet med lite extra fokus på bröstryggen och bröstkorgen. Övningar tillämpas gruppen och deltagaren.

Träningen är skonsamt för ledar och fokuserar på att stärka de inre mag- och ryggmusklerna samt bäckenbotten. Tränar på koncentration & närväro. Passet fungerar bra som rehab träning före och efter ex. höft och knä-operationer och kan också hjälpa till vid åldersrelaterade sjukdomar/ tillstånd som artros, artrit, osteoporos (benskörhet) och stenos.

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

Kom ihåg och drick i samband med träningen!

Trots man inte känner sig värst törstig skall man komma ihåg att dricka vatten före, under och efter träningspasset minst ett glas vatten, mjölk eller saft eller annan valfri dryck.

Kom ihåg att äta före träningen!

Ät frukt eller smörgås trots att man inte känner sig värst hungrig, så man har energi att träna. Blir det långt till lunch/middag efter avslutat träningspass bör man äta ett proteinrikt mellamål direkt efter passet så man inte blir illamående. Bra alternativ för proteinrik mellanmål före och direkt efter är ex. en ägg-/skinksmörgås eller en filkopp.

VATTENGYMNASTIK 17

Närpes Simhall, terapibassängen

Tid: 12:30-13:15 fre 15.9-1.12 och 12.1-20.4.

Pris: 22€ / 27€, terminavgift. Simavgift ingår.

Blandad grupp. Ingen förkunskap krävs.

Ledare: Anne-May Westerlund

Vattengymnastik är skonsam motionsform som lämpar sig för alla. Vi tränar till medryckande musik och du får röra dig på ett roligt och effektivt sätt. Även för dem med rullstol

Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

GYMTRÄNING GRUPP 11

Hälsocentralens gym

Tid: kl 11 -12 fre 15.9-1.12

Ledare:Anne-May Westerlund

Pris: 27€ , hösttermin.

En timme innehåller gemensam uppvärmning, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gym maskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvikt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Ledaren fungerar under fria träningen som stöd, assisterar och vägleder. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar. Inget problem att delta med rullator/käpp. Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

GYMTRÄNING RANGSBY GRUPP 1

fd. Rangsby skola

Tid: kl 10-11 fre 15.9-1.12

Ledare:Camilla Ulfvens

Pris: 22€ / 27€, terminavgift.

En timme innehåller gemensam uppvärmning, fri styrke- och konditionsträning och avslutas med gemensam stretch och avslappning. Under passet kan man använda gym maskiner, lösa vikter och träna med egen kroppsvikt. I gymmet finns även konditionsmaskiner och utrymme att träna balansen. Ledaren fungerar under fria träningen som stöd, assisterar och vägleder. Nya deltagare introduceras första gången hur gym maskinerna fungerar. Inget problem att delta med rullator/käpp. Arrangör: Vuxeninstitutet 040-1600687

GYMTRÄNING RANGSBY GRUPP 2

Rangsby skola

Tid: kl 11-12 fre 15.9-1.12

Ledare:Camilla Ulfvens

Pris: 22€ / 27€, terminavgift.

Utmärkt för seniorer som vill upprätthålla orken i vardagen. Regelbunden träning av musklerna förebygger sjukdomar, förbättrar balansen och höjer humöret. En timme innehåller uppvärmning, styrke- och konditionsträning, avslutas med stretch och avslappning.

Arrangör: Vuxeninstitutet.

Kontakt: 040-1600687

GYMTRÄNING MG DEPÅN

tid: 10-11 fre 15.9-1.12 och 12.1-20.4

Pris: 55€ / 65€, terminavgift.

Ledare: Muhamed Gotic

Träning för pigga pensionärer. Passar även för nybörjare. Varierande med muskelstyrketräning och spinning (inomhus cykling). En timme innehåller uppvärmning, styrke- och konditionsträning, avslutas med stretch och avslappning.

Arr. Vuxeninstitutet 040-1600687

MINNESGRUPP I NÄRPES

Seniorhuset i Närpes, Mejerivägen 2.

Vi träffas fredagar kl. 10.30-12.00 enligt följande: 29.9, 20.10, 10.11, 1.12 och 15.12.

Lätsamt program, minnesträning, trevlig samvaro och gott kaffe. För personer med en lindrig minnessjukdom.

För mera information och personlig anmälan, ring gruppledaren/koordinatorn Eeva Ehn 044-3450590.

Minnesgruppen ordnas av Österbottens minneslots.

Varmt Välkomna!

Oberoende vilken kurs man deltar i informera ledaren om eventuella sjukdomar.

Behöver du/din närliggande stöd i att motionera ta kontakt med Ann-Katrin Lindström 050-4099363, så kan eventuellt en motionskompis eller utomhusvistelse vän ordnas åt dig/din närliggande.

Inga aktiviteter.

STAVGÅNG I NÄRPES, RANGSBY

kl 11:00 Plats: Rangsby byagård (fd Rangsby skola)
Adress: Rangsbyvägen 195
Arrangör: Folkhälsan, Gun-Britt Björk
Kontakt: Gun-Britt Björk 045 8554860
Om du vill delta kontakta Gun-Britt

Är du intresserad av att leda motionsgrupper, vara hjälpledare eller fungera som stödperson för en äldre så har vi kurser för dig

MOTIONSLEDARE

Närpes stad erbjuder gratis utbildning att bli Motionskamrat-ledare en gång om året. Motionskamrat-ledare utbildas i att leda gymppa med hög kvalité för äldre och är lämplig för frivilliga samt äldres närliggande och anhöriga. Genom utbildningen får man kunskap och färdigheter om äldres styrke- och balanssträning samt dess påverkan på funktionsförmågan. Ingen förkunskap krävs, men till fördel om man är intresserad av att röra på sig, är motiverande och kan tänkas inspirera folk. Tanken är att man efter utbildningen drar egna grupper och/eller assisterar i Äldreomsorgens gymppagrupper. Man kan bilda en gymppagrupp med sina grannar, i husbolaget, i sin förening m.m. endast fantasin sätter gränser.

Meddela intresse till Ann-Katrin Lindström Rehabiliteringshandledare 050-4099363.

PROMENADKOMPIS

Närpes stad erbjuder gratis utbildning att bli promenadkompis en gång om året.

Många äldre människor kan inte eller vågar röra på sig sig ensamma utomhus på grund av nedsatt rörlighet eller minnesproblem. För att ge stöd och hjälp behövs promenad-kompisar.

Meddela intresse till Ann-Katrin Lindström Rehabiliteringshandledare 050-4099363.

Kom ihåg och drick i samband med träningen!

Trots man inte känner sig värst törstig skall man komma ihåg att dricka vatten före, under och efter träningspasset minst ett glas vatten, mjölk eller saft eller annan valfri dryck.

Kom ihåg att äta före träningen!

Ät frukt eller smörgås trots att man inte känner sig värst hungrig, så man har energi att träna. Blir det långt till lunch/middag efter avslutat träningspass bör man äta ett proteinrikt mellamål direkt efter passet så man inte blir illamående. Bra alternativ för proteinrik mellanmål före och direkt efter är ex. en ägg-/skinksmörgås eller en filkopp.