

# SIBBO KOMMUNS IDROTTSTJÄNSTER

## KONTAKTUPPGIFTER

Idrottstjänster  
Klockarbackavägen 2  
04130 Sibbo  
tfn 040 191 4290  
[fornamn.efternamn@sibbo.fi](mailto:fornamn.efternamn@sibbo.fi)  
[www.sibbo.fi](http://www.sibbo.fi) -> kultur och fritid -> idrott och friluftsliv -> ledd verksamhet

## Personalens kontaktuppgifter:

[www.sibbo.fi](http://www.sibbo.fi) > Kontaktuppgifter > Enhet: Idrottstjänster

## Sipoon Liikuntapalvelut – Sibbo idrottstjänster

Idrottstjänsterna är en del av Kultur- och fritidstjänsterna och fungerar under Bildningsnämndens fritidssektion.

## Reservering av idrottsutrymmen:

[liikuntapalvelut@sibbo.fi](mailto:liikuntapalvelut@sibbo.fi)

## LEDDA MOTIONSGRUPPER

Grupperna börjar vecka 36.  
Höstterminen: 31.8.-13.12.2020  
Vårterminen: 11.1.-2.5.2021  
Obs! Grupperna hålls inte:  
22-28.2.2021 (sportlov)  
2.4-5.4.2021 (påsk)  
Terminen förlängs med en gång om motionsgruppen inhiieras pga. helgdag.

## ANMÄLNING

Anmälningstiden till motionsgrupperna börjar onsdag 19.8.2020 kl. 8:00 på adressen [www.sibbo.fi](http://www.sibbo.fi) > kultur och fritid > idrott och friluftsliv > ledd verksamhet eller tfn. 050 382 6990, 040 191 4290 och 040 191 4527 .

## Tilläggsinformation om seniorernas motionsgrupper:

Idrottskoordinator *Tiina Forssell* tfn 050 382 6990.

## DELTAGARAVGIFTER

Vattengymnastik: 55 € / termin  
Seniorgymnastikgrupper: 20 € / termin  
Specialsimning: 55€ / termin  
Specialgymnastik för barn: 20€ / termin

Deltagaravgiften faktureras när grupperna börjar.  
Rätt till förändringar gällande pris, klockslag och tidpunkt bibehålls.

## LEDARE

ML = Maria Lindberg, KJ = Katja Jalonen, NS = Nadja Sundström, MS = Maria Sundman, LR = Lena Rönn, SS = Sara Smeds, TF = Tiina Forssell, TL = Tuija Laine, PH = Pia Häkkinen, MF = Miranda Forssell.

## VATTENGYMNASTIK

För seniorer och personer med problem i stöd- och rörelseorganen. Lätt gymnastik med hjälp av olika redskap och vattnets motstånd. Deltagarna bör klara av att på egen hand röra sig i bassängutrymmena, duschen och bastun. Terminsavgift 55 €.

## Vattengymnastik i Solbacka (Massbyvägen 101)

Onsdag	9:00-9:45 (NS) 9:45-10:30 (NS) 11:00-11:45 (NS) 12:00-12:45 (MS)
Torsdag	9:00-9:45 (KJ) 9:45-10:30 (KJ) 11:00-11:45 (KJ)

Obs! Stegen till bassängen i Solbacka är brant och lämpar sig inte för rörelsehämmade.

## Vattengymnastik i Nickby (Jussasvägen 14)

Tisdag	13:00-13:45 (lättare*, TF) 13:45-14:30 (lättare, TF) 15:00-15:45 (TF)
Torsdag	9:00-9:45 (TF) 9:45-10:30 (TF) 11:00-11:45 (SS) 12:00-12:45 (SS) 12:45-13:30 (SS) 14:00-14:45 (SS)

\*en del av platserna reserverade för personer som flyttas från fysioterapi

## SALSGRUPPER

### Kroppskontroll- och balansgymnastic

Uppfriskande hälsomotion för seniorer i långsamtempo. Vi utför övningar både stående och på golvnivå med hjälp av stol. Innehåller balansövningar och övningar som ökar kroppskontrollen. Terminsavgift 20 €

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby (Klockarvägen 5)  
måndag kl. 9:30-10:20 (svensk)  
måndag kl. 10:30-11:20 (finsk)

### Seniorgymnastic

Mångsidig och uppfriskande hälsomotion för seniorer där intensiteten varierar. Vi använder oss av redskap och arbetar på olika nivåer. Tänningar i slutet av timmen. Terminsavgift 20 €.

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby (Klockarvägen 5)  
måndag kl. 11:30-12:30 (tvåspråkig)  
fredag kl. 9:45-10:45 (tvåspråkig)  
fredag kl. 11:00-12:00 (tvåspråkig)

Måndag	9:30-10:20	Balans- och kroppskontroll (svensk, ML)
	10:30-11:20	Balans- och kroppskontroll (finsk, ML)
	11:30-12:30	Seniorgymnastik (ML)
Fredag	9:45-10:45	Seniorgymnastik (TL)
	11:00-12:00	Seniorgymnastik (TL)

## MOTION FÖR SPECIALGRUPPER

### Specialsimning

Målgruppen är rörelsehämmade och lindrigt utvecklingsstörda samt barn med motoriska och sociala svårigheter. Deltagarna bör ha en personlig assistent med sig, ifall de inte klarar sig själva i bassängen och tvätt utrymmena. Terminsavgift 55 €. Ledare: Lena Rönn

Hälsocentralens fysioterapi bassäng (Jussasvägen 14)  
torsdag 18:00-18:45 barn  
torsdag 19:00-19:45 vuxna

### Motionsgrupp för barn med specialbehov

Motionsgrupp för barn med specialbehov. Gymnastiken är avsedd för barn med sociala och motoriska svårigheter. Under terminen bekantar

barnen sig med olika inne- och ute motionsgrenar. Terminsavgift: 20 €. Ledare: Pia Häkkinen och Miranda Forssell.

Lukkarin koulus gymnastiksal i Nickby (Klockarvägen 2)  
måndag 18:00-19:00 (barn i lågstadiålder)  
måndag 19:00-20:00 (unga)

## ANNAN GYMNASTIK

### Motionsrådgivning

Är du i behov av ett mer aktivt liv och behöver du hjälp med att göra en förändring? Funderar du på att börja motionera eller förbättra konditionen, men vet inte riktigt hur du ska komma igång eller var du kan hitta rätt motionsform.

Ta kontakt med den avgiftsfria motionsrådgivningen för vuxna.

Tiina Forssell tfn 050 382 6990 eller [tiina.forssell@sipoo.fi](mailto:tiina.forssell@sipoo.fi)

### Barnens motionsborg

Fri, fartfylld, glad och mångsidig familjemotion för 1 – 10 åringar. Verksamheten är övervakad men inte ledd. Varje barn skall ha med sig en vuxen på vars ansvar barnet är i idrottsborgen.

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby (Klockarvägen 5)  
Pris 2 euro/barn, vuxna gratis  
Höst 23.8, 20.9, 25.10, 22.11, 20.12  
Vår 24.1, 14.2, 21.3, 18.4, 16.5

### Istider för allmänheten

Allmänheten har möjlighet att avgiftsfritt skrinna i Sibbo träningsishall. Helgdagar och skolernas lovdagar kan påverka tiderna för allmänheten – följ med idrottstjänsternas hemsidor eller hallens anslagstavla.

Sibbo träningsishall i Nickby (Idrottsvägen 2B)  
OBS! HJÄLMTVÅNG!  
11.8.2020 - 24.4.2021  
Tisdag 16:00-17:00 Utan klubba  
Torsdag 16:00-17:00 Med klubba  
Lördag 10:00-11:00 Utan klubba

### Öppna ishockeyklubben för 13-20-åringar

För att delta behöver du endast skridskor, klubbba, handskar och hjälm (finns även att låna). Tilläggsinformation: Janne Vanhala tfn. 040 532 0628.

Sibbo träningsishall i Nickby (Idrottsvägen 2B)

fredag kl. 22:00-23:00, fram till 23.4.2021  
Helgdagar och skolornas lov dagar kan påverka tiderna för ishockeyklubben – följ med hallens anslagstavla och fråga av ledaren.

### Öppen volleybollstur för ungdomar

Spelturen är för flickor och pojkar från 15 – 20 år. Kom med och spela!

Ta med dig kläder för inomhusaktivitet och internetosor.

Onsdagar kl. 19.30 - 20.30, 19.8.2020 - 26.5.2021 i Allaktivitetshallen (Klockarvägen 5).

Helger och skolornas lovtider kan inverka på tiderna.

Mer info: [anna.salmensaari@gmail.com](mailto:anna.salmensaari@gmail.com)

### Allaktivitetshallens motionssal

Klockarvägen 5

Öppethållningstider: må-fr 7-22, lö 10-16, sö 11:30-20:00.

Obs! Tisdagar kl. 8:30 – 11:00 och torsdagar kl. 8:30 – 16:00 är motionssalen reserverad i första hand för seniorsalen och kommunens egen service. Reserveringar och tex. skolornas gymnastiktimmor syns i Timmi kalendern. Infon stängd vardag under lunchtid kl. 11:00-12:00 samt under helger.

Stängd från midsommar till slutet av juli.

Avgifter:

- engångsavgift 5 €

- månadskort (30 dgr) 35 €

- säsongkort 75 €

- två säsonger i följd 130 €

- nyckelpant 20 €

- Seniorsalens 10 gångers kort 10 €

Nyckelkort kan köpas från Infon. Betalningsmetoder ingår kontant, bankkort, Visa och MasterCard, samt de vanligaste motions- och kultursedlar. Specialgrupper, inkl. pensionärer, studerande, arbetslösa, värnpliktiga/civiltjänstgörare och närstående värdare -50% rabatt.

### Konditionssalskurs för ungdomar

Idrott hjälper dig att orka och gymträning stärker också din självkänsla och mentala kapacitet. Gymkursen är för flickor och pojkar i 9:e klass och äldre som vill börja träna i gymmet.

Plats: Allaktivitetshallens gym, Klockarvägen 5, 04130 Sibbo

Pris: 10 €

Kurs: 3.9. – 8.10.2020 kl. 14:00 - 15:00 torsdag.

### Seniorsalen

Tisdag och torsdag förmiddagar kl. 8:30–11:00 är motionssalen i Nickby allaktivitetshall reserverad för seniorer. Till Seniorsalen kan personer som fyllt 60 år köpa ett 10 gångers kort, vars pris är 10 euro. Kortet är personligt och kan endast användas under seniorsalstiderna.Handledning i att använda maskinerna erbjuds. Hösten 2020 är instruktionstillfällen 27.8, 24.9, 29.10, 26.11 då idrottskoordinator Tiina Forssell är på plats. Våren 2021 instruktionstillfällen meddelas senare.

### SOMMARENS VERKSAMHET

Idrottstjänsterna arrangerar bl.a. parkgymnastik och simskolor, om vilka det informeras närmare under våren.

### MOTIONSGRUPPER FÖR SENIORER OCH PERSONER SOM MOTIONERAR LITE ERBJUDS ÄVEN AV BL.A.

#### Fysioterapiavdelningens rehabiliteringsgrupper

telefon tid må-fr kl. 11:30-12:30, tfn 09 2353 6441

#### Ledd träning på gymmet för 65 år fyllda

Motionssalen är belägen i Dagcentralens lokaler (Jussasvägen 18 A). Avgiftsfri, ingen förhandsanmälan. Ordnas alltid den sista tisdagen i månaden kl. 14:00-15:00. Gruppen börjar i september. Sommarpaus vars tidpunkt meddelas skilt. Förfrågningar: fysioterapeut Anniina Ovaska tfn. 040 191 4225

#### Seniorgymnastic för 65 år fyllda

Stolgymnastik i rask takt; deltagare motionerar naturligtvis enligt egen kondition och ork. Gymnastiken är avsedd för alla 65-plussare som bor i Sibbo.

Avgiftsfri, ingen förhandsanmälan.

Grupperna börjar vecka 33.

Sommarpaus vars tidpunkt meddelas senare.

Torsdagar kl. 9:00-9:45

Plats: Servicehuset Linda (Amiralsvägen 6)

Fredagar kl. 10:00-10:45

Plats: Dagcentralen (Jussasvägen 18 A) Nickby

Förfrågningar: fysioterapeut Anniina Ovaska tfn. 040 191 4225.

#### Seniorjumpa på Gumbohuset

Höstens jumpa för hurtiga pensionärer fortsätter på tisdagar med början 1.9 kl. 10:00. Seniorjumpa är en mångsidig motionsgymnastik,

som främjar kroppens rörlighet samt förstärker musklerna. Jumpa passar alla oberoende kondition och ingen tidigare erfarenhet krävs. Ledare Miia anpassar jumpa enligt deltagarnas behov och önskemål. Välkommen med och rör på dig i gott sällskap både med och utan redskap! Gumbovägen 222, 01150 Söderkulla. Anmälningar och frågor riktas till [info@gumbohuset.fi](mailto:info@gumbohuset.fi) eller 045 849 5856

#### ÅIF:s seniorjumpa

Vid Ingman Arenan i Söderkulla (Nya Borgåvägen 1210)

Jumporna börjar 18.8. och fortsätter till slutet av maj.

Tisdag 11:00-12:30 (jumpa + 30 min stretch)

Torsdag 11:00-12:00

Stretch 1€/gång

Jumpa 3€/gång (man får en liten rabatt ifall man betalar hela hösten på en gång)

Anmälningar behövs inte göras i förväg.

Förfrågningar: [info@adalensif.com](mailto:info@adalensif.com)

#### Söderfysios senior circuit

Senior circuit är träning i konditionssal avsett för äldre i servicehuset Linda (Amiralsvägen 6). Träningen utförs som en konditionscirkel där man byter övningar i rask takt. Sibbo kommun stöder gruppen så att kommunen betalar 50 % av deltagaravgiften. Priset som deltagaren själv skall betala är 3,50 € per gång.

Tisdag kl. 9:00-9:45

Fredag kl. 9:30-10:15 och 10:15-11:00

Också andra grupper!

Förfrågningar och anmälan: Söder Fysio: tfn 09 2722 070.

### Sipoon syke

Sibbobornas egna motionscenter. Vårt mål är att erbjuda både endorfin fyllda och lugnande upplevelser på konditionssalen och på gruppträningspassen. Med hjälp av hela vårt team påverkar vi sibbobornas hälsa och välmående på ett positivt sätt.

Adress: Stora Byvägen 31, 04130 Sibbo

E-post: [info@sipoonsyke.fi](mailto:info@sipoonsyke.fi)

Tel: 050 326 5155 (svarar på telefonsamtal då kundbetjäningen är öppen)

Hemsidor: [www.sipoonsyke.fi](http://www.sipoonsyke.fi)

### SmartFysios motionsgrupper i Nickby

Tilläggsinformation: [www.smartfysio.fi](http://www.smartfysio.fi), tfn 050 533 4799

### Gym Söderkulla

24/7 Gym i Söderkulla centrum!

Välkommen att bekanta dig med våra tjänster!

Hemsida: [www.gymsoderkulla.fi](http://www.gymsoderkulla.fi)

E-post: [info@gymsoderkulla.fi](mailto:info@gymsoderkulla.fi)

Adress: Hälsovägen 2, 01150 Söderkulla

### Grannkommunernas simhallar (även basänggrupper):

Simhallen i Träskända tfn 09 2719 2510

Simhallen i Kervo tfn 040 318 2081

Borgå simhall tfn 019 520 2461

Simhallen i Tusby tfn 09 8718 3499

UH & FIX Vuosaari tfn 09 3488 6750

Östra centrum simhall tfn 09 3108 7202

UH & FIX Mäkelänrinne tfn 09 3488 6550

