

# Liikuntaa ikääntyneille

Ikääntyneiden palvelut / Liikuntapalvelut / Sipoon opisto



## Motion för äldre

Service för äldre / Idrottstjänster / Sibbo institut

Syksy / Hösten 2019–kevät / våren 2020



Tähän esitteeseen on koottu Sipoon kunnan Ikääntyneiden ja vammaisten palveluiden sekä Liikuntapalveluiden tuottamat liikuntapalvelut ikäihmisille. Mukana myös Sipoon opiston kevään 2019 jatkokurssit. Voit myös tiedustella vapaita paikkoja keväälle 2019.

Den här broschyren innehåller uppgifter om samtliga motionsgrupper som Sibbo kommuns Service för äldre och handikappservice samt Idrottstjänster arrangerar. Med finns även Sibbo instituts fortsättningskurser våren 2019. Du kan höra dig för om lediga platser till våren 2019.

## Sisällys / Innehåll

Yhteystiedot .....	3
Ilmoittautuminen Liikuntapalveluiden ryhmiin.....	3
Yhteystiedot.....	4
Ohjatut liikuntaryhmät.....	5
Kuntosalit .....	7
Vesiliikunta.....	8
Muuta liikuntaa .....	10



Kontaktuppgifter.....	11
Anmälan till Idrottstjänsternas motionsgrupper.....	11
Kontaktuppgifter.....	12
Ledda motionsgrupper .....	13
Salsgrupper .....	15
Vattengymnastik .....	16
Annan gymnastik .....	19

# Yhteystiedot

## Ikääntyneiden ja vammaisten palvelut



sosiaalityöntekijä  
asiakasohjaaja  
terveydenhoitaja  
palvelupäällikkö  
tai palveluohjaus@sipoo.fi

Jenny Stenvall  
Elisa Pitkänen  
Sari Olin  
Sari Häkkinen

puh. 050 412 0478  
puh. 040 653 1616  
puh. 040 661 6278  
puh. 040 191 4196

## Liikuntapalvelut



liikuntakoordinaattori  
toimisto- ja laskutussihteeri

Tiina Forssell  
Sari Polojärvi

puh./tfn 050 382 6990  
puh./tfn 040 191 4290

## Ilmoittautuminen Liikuntapalveluiden ryhmiin

Ryhmät alkavat viikolla 36.  
Syyskausi: 2.9.–15.12.2019  
Kevätkausi: 7.1.–26.4.2020

Huom! Ryhmiä ei pidetä:  
17.2.–23.2.2020 (hiihtoloma)  
10.4.–13.4.2020 (pääsiäinen)

Jos viikonpäivälle osuu pyhäpäivä, ryhmä jatkuu viikon pidempään.  
Osallistumismaksu laskutetaan ryhmien alettua.

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa tiistaina **20.8.2019 klo 8:00** internetin kautta osoitteessa [www.sipoo.fi](http://www.sipoo.fi) > *kulttuuri ja vapaa-aika* > *liikunta ja ulkoilu* > *ohjattu toiminta* tai puh. 050 382 6990, 040 191 4290 ja 040 191 4527.

### Lisätietoja liikuntaryhmistä:

Liikuntakoordinaattori Tiina Forssell puh. 050 382 6990

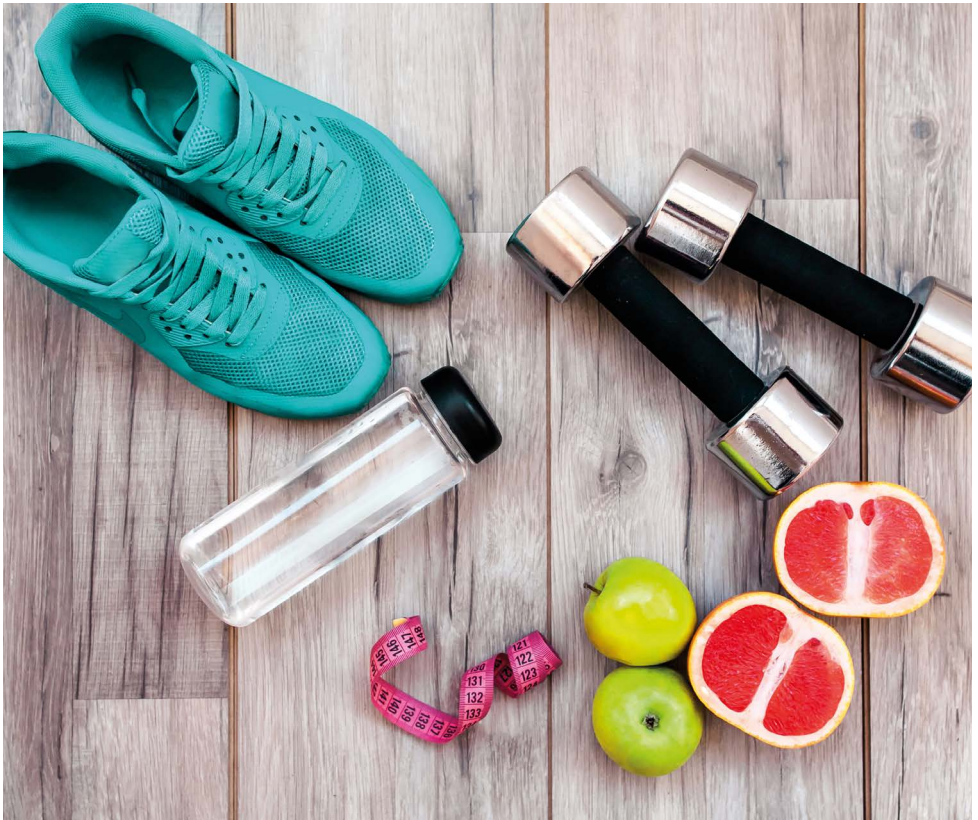
# Yhteystiedot

## Sipoon opisto

Sipoon opiston kursseille ilmoittaudutaan sähköisesti [www.opistopalvelut.fi/sipoo](http://www.opistopalvelut.fi/sipoo) tai soittamalla opiston kansliaan puh. 09 2353 6004.

Lisätietoja Sipoon opiston liikuntakursseista liikunnanohjaaja Sari Sundbäck-Määttäلتä keskiviikkoisin klo 13:45–15:15 puh. 040 191 4232 sekä [www.sipoo.fi/fi/kulttuuri\\_ja\\_vapaa-aika/sipoon\\_opisto/kurssit](http://www.sipoo.fi/fi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/sipoon_opisto/kurssit)”

Sipoon opiston syksyn kurssiohjelma julkaistaan sähköisesti kesäkuun alussa. Painettu kurssiohjelma lukuvuodelle 2019–2020 jaetaan kaikkiin kotitalouksiin elokuussa 2019.



# Ohjatut liikuntaryhmät

## • Seniorijumppa 65 vuotta täyttäneille



Reipasta tuolijumppaa, jossa jokainen voi tehdä liikkeitä oman kunnon ja tunteidensa mukaan. Tarkoitettu kaikille +65v. sipoolaisille.

Maksuton, ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

**Palvelutalo Lindassa, Amiraalintie 6, Söderkulla**

**Torstaisin** klo 9:00–9:45

**Palvelutalo Elsiessä, Jussaksentie 18 J, Nikkilä**

**Perjantaisin** klo 9:00–9:45

Erikseen ilmoitettava kesätauko.

## • Kehonhallinta- ja tasapainojumppa



Virkistävää ja hidastempoista terveysliikuntaa ikäihmisille. Työskennellään sekä pystyasennossa että lattiatasolla/tuolia apua käyttäen. Sisältää kehonhallinta- ja tasapainoharjoitteita sekä venyttelyä.

Lukukausimaksu 20 €.

**Sipoon Monitoimihalli, Lukkarintie 5, Nikkilä**

**maanantai**

9:30–10:20 (ruotsiksi)

10:30–11:20 (suomeksi)

Katso ilmoittautumisohjeet sivu 3.

# Ohjatut liikuntaryhmät

## • Seniorijumppa



Monipuolista ja virkistävää terveysliikuntaa ikäihmisille, jossa tempo vaihtelee. Työskentelyä eri tasoissa ja eri välineitä käyttäen. Tunnin lopussa venyttelyä.

Lukukausimaksu 20 €.

### **Sipoon Monitoimihalli, Lukkarintie 5, Nikkilä**

#### **Maanantai**

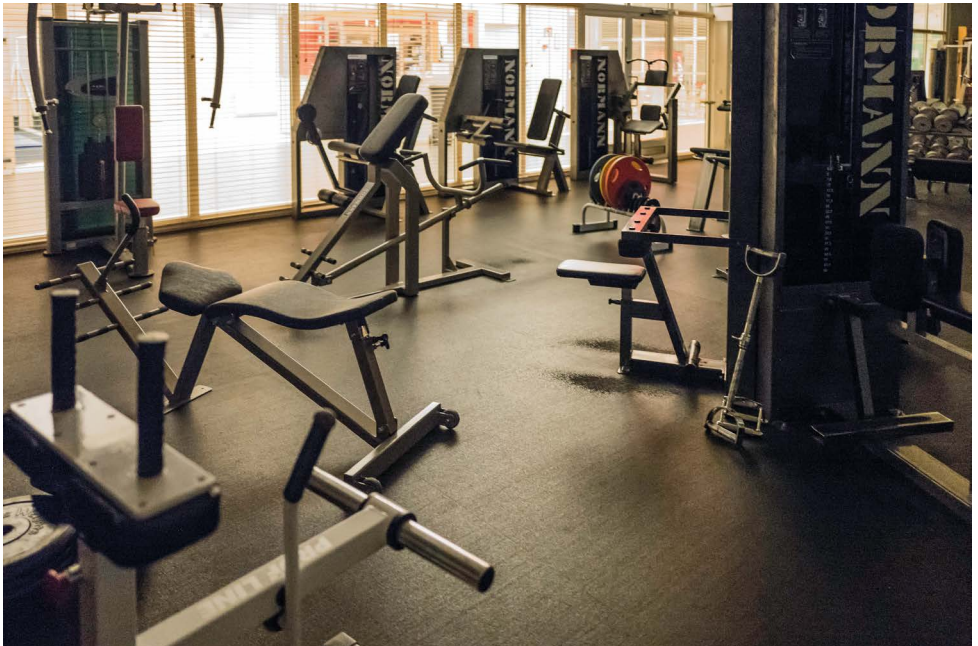
11:30–12:30 **Seniorijumppa** (kaksikielinen)

#### **Perjantai**

9:45–10:45 **Seniorgymnastik** (ruotsiksi)

11:00–12:00 **Seniorijumppa** (suomeksi)

Katso ilmoittautumisohjeet sivu 3.



## • Kuntosaliohjaus 65 vuotta täyttäneille



Maksuton, ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

### **Seniorikeskuksen kuntosali, Jussaksentie 18 A, Nikkilä**

Joka kuun viimeinen tiistai klo 14:00–15:00

Erikseen ilmoitettava kesätauko.

## • Monitoimihallin kuntosali



### **Lukkarintie 5, 04130 Sipoo**

#### **Aukioloajat:**

Ma–Pe 7:00–22:00

La 10:00–16:00

Su 11:30–20:00

Monitoimihallin info suljettu arkipäivisin lounasaikana klo 11:00–12:00 sekä juhlapyhinä. Suljettu juhannuksesta heinäkuun loppuun.

#### **Hinnat sipoolaisille eläkeläisille ja omaishoitajille:**

2,50 € kertamaksu

17,50 € kuukausikortti (30 pv)

37,50 € kausikortti

65 € kaksi kautta peräkkäin

20 € avainpantti

Avainkortteja voi ostaa hallin infosta liikuntapaikanhoitajalta. Maksutapoina käyvät käteinen, pankkikortti, Visa ja MasterCard, sekä yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit.

## • Omaishoitajien allasjumppa



Reipasta liikkumista veden vastusta ja erilaisia välineitä käyttäen. Ryhmään osallistujan tulee pystyä liikkumaan omatoimisesti allastiloissa, saunassa ja suihkussa.

### **Terveyskeskuksen fysioterapiaosasto, Jussaksentie 14, Nikkilä**

#### **Keskiviikko**

12:45–13:30

13:30–14:15

Erikseen ilmoitettava kesätauko.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset asiakasohjaaja Elisa Pitkänen puh. 040 653 1616

## • Vesijumppaa senioreille ja TULES-ongelmaisille



Kevyttä liikuntaa veden vastusta ja erilaisia välineitä käyttäen. Ryhmään osallistujan tulee pystyä liikkumaan omatoimisesti allastiloissa, suihkussa ja saunassa. Lukukausimaksu 55 €.

<b>Solbackan vesijumppat (Massbyntie 101)</b>	<b>Nikkilän vesijumppat (Jussaksentie 14)</b>
<b>Keskiviikko</b> 9:00–9:45 9:45–10:30 11:00–11:45 12:00–12:45  <b>Torstai</b> 9:00–9:45 9:45–10:30 11:00–11:45	<b>Tiistai</b> 13:00–13:45 (kevyempi*) 13:45–14:30 (kevyempi) 15:00–15:45  <b>Torstai</b> 9:00–9:45 9:45–10:30 11:00–11:45 12:00–12:45 12:45–13:30 14:00–14:45
Huom! Jyrkät tikkaat altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille.	* osa paikoista varattu fysioterapian ryhmistä siirtyville

Katso ilmoittautumisohjeet sivu 3.



• **Seniorivesijumppa, kevät jatko (8303387a)**



**Ingman allas, Söderkulla**

**Perjantaisin** 9:00–9:45

26.4.2019–24.5.2019, 35,00 €

Johan Aaltonen

• **Seniorivesijumppa, kevät jatko (8303389a)**



**Ingman allas, Söderkulla**

**Perjantaisin** 9:45–10:30

26.4.2019–24.5.2019, 35,00 €

Johan Aaltonen

• **Uinti/Vesijuoksu, kevät jatko (8303343b)**



Valvottu uinti. Mahdollisuus lainata vesijuoksuvyötä.

Huom! jyrkät rappuset altaaseen, ei sovellu liikunta rajoitteisille.

**Ingman allas, Söderkulla**

**Perjantaisin** 11:00–12:00

26.4.2019–24.5.2019, 36,00 €

Johan Aaltonen

• **Seniorivesijumppa jatko, kevät (8303382)**



**Sote Allas, Nikkilä**

**Keskiviikoina** 17:15–18:00

8.5.2019–12.6.2019, 38,00 €

Katja Jalonen

Katso ilmoittautumisohjeet sivu 4.

# Muuta liikuntaa

## • Liikuntaneuvonta



Oletko aktiivisemmän elämän tarpeessa ja tarvitsetko apua muutoksen tekemiseen? Mietitkö liikunnan aloittamista tai kunnon kohottamista, mutta et tiedä miten lähteä liikkeelle tai mistä löytää sopiva laji?

Ota yhteyttä maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

Tiina Forssell puh. 050 382 6990 tai tiina.forssell@sipoo.fi.

## • Puistojumppa



Kesäkuusta elokuun puoliväliin.

**Tekonurmikenttä, Söderkullan koulutie 3, Söderkulla**

**Tiistaisin** 18:00–19:00

**Nurmialue, Lukkarintie 2, Nikkilä**

**Torstaisin** 18:00–19:00

Maksuton, ei ilmoittautumista, oma alusta, säävaraus.

**Tervetuloa!**



# Kontaktuppgifter

## Service för äldre och handikappservice

socialarbetare	Jenny Stenvall	tfn 050 412 0478
kundhandledare	Elisa Pitkänen	tfn 040 653 1616
hälsovårdare	Sari Olin	tfn 040 661 6278
servicechef eller palveluohjaus@sipoo.fi	Sari Häkkinen	tfn 040 191 4196

## Idrottstjänster

idrottskoordinator	Tiina Forssell	puh./tfn 050 382 6990
kansli -och faktureringssekreterare	Sari Polojärvi	puh./tfn 040 191 4290

## Anmälning till Idrottstjänsternas motionsgrupper

Grupperna börjar vecka 36.

Höstterminen: 2.9.–15.12.2019

Vårterminen: 7.1.–26.4.2020

Obs! Grupperna hålls inte:

17.2.–23.2.2020 (sportlov)

10.4.–13.4.2020 (påsk)

Terminen förlängs med en gång om motionsgruppen inhiberas pga. helgdag. Deltagaravgiften faktureras när grupperna börjat.

### Anmälning

Anmälningstiden till motionsgrupperna börjar tisdag **20.8.2019 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 motionsgrupperna:

Idrottskoordinator Tiina Forssell tfn 050 382 6990.

# Kontaktuppgifter

## Sibbo institut

Till Sibbo instituts kurser anmäler man sig på adressen [www.opistopalvelut.fi/sipoo](http://www.opistopalvelut.fi/sipoo) eller genom att ringa institutets kansli tel. 09 2353 6004.

Mer info om Sibbo instituts idrottskurser fås av Sari Sundbäck-Määttä onsdagar kl. 13:45–15:15 tel. 040 191 4232 samt [www.sibbo.fi/se/kultur\\_och\\_fritid/sibbo\\_institut/kurser](http://www.sibbo.fi/se/kultur_och_fritid/sibbo_institut/kurser)

Sibbo instituts program för hösten publiceras digitalt i juni. Den tryckta versionen för läsåret 2019–2020 delas ut till alla hushåll i augusti 2019.



# Ledda motionsgrupper

## • **Seniorgymnastik 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.

**Servicehuset Linda, Amiralsvägen 6, Söderkulla**

**Torsdagar** 9:00–9:45

**Servicehuset Elsie, Jussasvägen 18 J, Nickby**

**Fredagar** 9:00–9:45

Sommarpaus vars tidpunkt meddelas senare.

## • **Kroppskontroll- och balansgymnastik**



Uppfriskande hälsomotion för seniorer i långsam tempo. Vi utför övningar både stående och på golvnivå med hjälp av stol. Innehåller balansövningar och övningar som ökar kroppskontrollen.

Terminsavgift 20 €

**Sibbo Allaktivitetshall, Klockarvägen 5, Nickby**

**måndag**

9:30–10:20 (svensk)

10:30–11:20 (finsk)

Du hittar anmälningsanvisningar på sidan 11.

# Ledda motionsgrupper

## • Senioregymnastik



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

Terminsavgift 20 €.

### **Sibbo Allaktivitetshall, Klockarvägen 5, Nickby**

#### **Måndag**

11:30–12:30 Senioregymnastik (tvåspråkig)

#### **Fredag**

9:45–10:45 Senioregymnastik (svensk)

11:00–12:00 Seniorijumppa (finsk)

Du hittar anmälningsanvisningar på sidan 11.



# Salsgrupper

## • Ledd träning på gymmet för 65 år fyllda



Avgiftsfri, ingen förhandsanmälan.

### **Seniorcentrets motionssal, Jussasvägen 18 A, Nickby**

Ordnas alltid den sista tisdagen i månaden kl. 14:00–15:00

Sommarpaus vars tidpunkt meddelas senare.

## • Allaktivitetshallens motionssal



### **Klockarvägen 5**

#### **Öppethållningstider**

må–fr 7:00–22:00

lö 10:00–16:00

sö 11:30–20:00

Allaktivitetshallens info stängd vardag under lunchtid kl. 11:00–12:00 samt under helger. Stängd från midsommar till slutet av juli.

#### **Avgifter för pensionärer och närståendevårdare i Sibbo**

2,50 € engångsavgift

17,50 € månadskort (30 dgr)

37,50 € säsongkort

65 € två säsonger i följd

20 € nyckelpant

Nyckelkort kan köpas från Infon. Betalningsmetoder ingår kontant, bankkort, Visa och MasterCard, samt de vanligaste motions- och kultursedlar.

# Vattengymnastik

## • Bassänggymnastik för närstående vårdare



Rask motion i vattnet med hjälp av vattenmotstånd och olika verktyg. Deltagarna ska kunna röra sig självständigt i bassängen, bastun och i duschrummet.

**Hälsocentralens fysioterapiavdelning, Jussasvägen 14, Nickby**

### **Onsdagar**

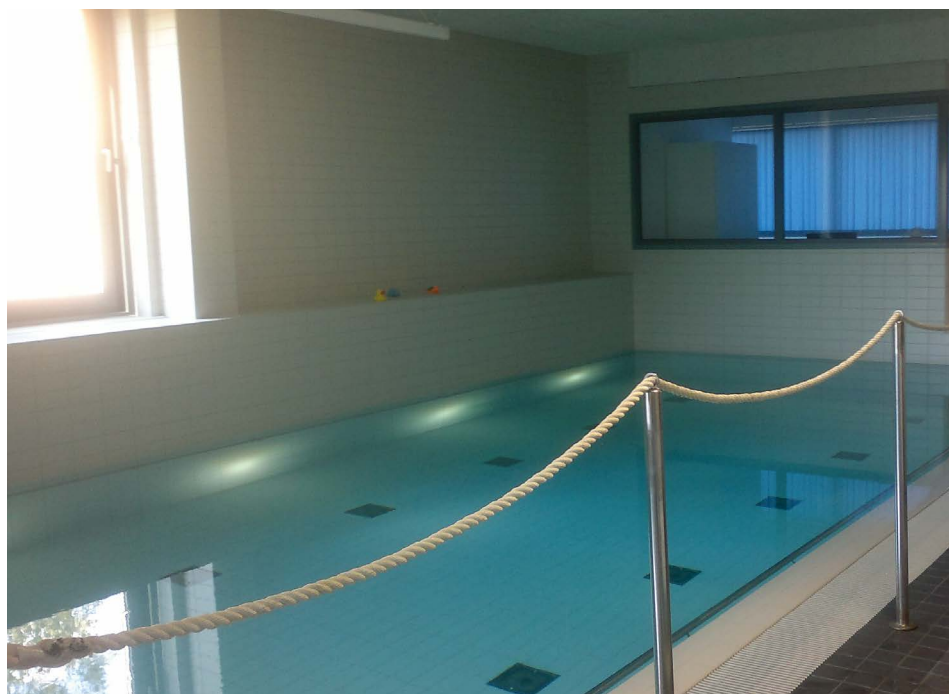
12:45–13:30

13:30–14:15


Sommarpaus vars tidpunkt meddelas senare.

Förfrågningar och anmälan:

kundhandledare Elisa Pitkänen, tfn 040 653 1616





• **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 €.

<b>Vattengymnastik i Solbacka (Massbyvägen 101)</b>	<b>Vattengymnastik i Nickby (Jussasvägen 14)</b>
<p><b>Onsdag</b> 9:00–9:45 9:45–10:30 11:00–11:45 12:00–12:45</p> <p><b>Torsdag</b> 9:00–9:45 9:45–10:30 11:00–11:45</p>	<p><b>Tisdag</b> 13:00–13:45 (lättare*) 13:45–14:30 (lättare) 15:00–15:45</p> <p><b>Torsdag</b> 9:00–9:45 9:45–10:30 11:00–11:45 12:00–12:45 12:45–13:30 14:00–14:45</p>
Obs! Stegen till bassängen i Solbacka är brant och lämpar sig inte för rörelsehämmade.	*en del av platserna reserverade för personer som flyttas från fysioterapi

Du hittar anmälningsanvisningar på sidan 11.

## • Seniorvattengymnastik, vår forts (8303387a)



**Ingman bassäng, Söderkulla**

**Fredag** 9:00–9:45

26.4.2019–24.5.2019, 35,00 €

Johan Aaltonen

## • Seniorvattengymnastik, vår forts (8303389a)



**Ingman bassäng, Söderkulla**

**Fredag** 9:45–10:30

26.4.2019–24.5.2019, 35,00 €

Johan Aaltonen

## • Simning/Vattenlöpning, vår forts (8303343b)



Övervakad simning. Möjlighet att låna vattenlöpningsbälte.  
Obs! Branta trappor till bassängen passar ej för rörelsehämmade.

**Ingman bassäng, Söderkulla**

**Fredag** 11:00–12:00

26.4.2019–24.5.2019, 36,00 €

Johan Aaltonen

## • Seniorvattengymnastik, vår forts. (8303382)



**HVC Bassäng, Nickby**

**Onsdag** 17:15–18:00

8.5.2019–12.6.2019, 38,00 €

Katja Jalonen

Du hittar anmälningsanvisningar på sidan 12.

# Annandag 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 du vet inte riktigt hur du ska komma i gång eller var du kan hitta rätt motionsform.

Ta kontakt med den avgiftsfria motionsrådgivningen.

Tiina Forssell tfn 050 382 6990 eller tiina.forssell@sipoo.fi.

## • Parkgymnastik



Från juni till mitten av augusti.

**Konstgräsplan, Söderkulla skolväg 3, Söderkulla**

**Tisdag** 18:00–19:00

**Gräsområde, Klockarvägen 2, Nickby**

**Torsdag** 18:00–19:00

Avgiftsfri, ingen anmälan, eget underlag, väderreservat.

**Välkommen!**



Painettu: Maaliskuu 2019  
Oikeudet hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin pidätetään.

Tryckt: Mars 2019  
Rätt till förändringar gällande pris, klockslag och tidpunkt bibehålls.