



Östanlid

*Kurser och utbud
Hösten 2011 – Våren 2012*

Bästa läsare!

Det har gått ett år sen ni fick den senaste broschyren om Östanlid. Det har hänt mycket positivt sedan dess. Vi har fått många nya kunder och vi har lyckats bibehålla våra gamla trogna kunder, vilket vi kan personalen för. Vi har haft många nya spännande aktiviteter och kurser i huset. De flesta har blivit riktigt populära och det betyder att personalen har förstått vad ni behöver, vad ni är intresserade av.

Men vi står inte stilla. Vi har mera på gång under höst- och vårterminen 2011–2012. Vi har nya spännande idéer om olika kurser och aktiviteter som vi tänker prova på tillsammans med er. Vi växer och som bäst renoverar vi och fräschar upp våra nya lokaler för att ännu bättre betjäna er. Vi kommer att förnya vår gymutrustning helt och hållet. Vi får nya maskiner som blir ännu bättre för dig som vill träna i en lugn och trevlig miljö.

Vi skaffar även nya träningsmaskiner som är effektiva för dig som har specifika problem med rörelseorganen, t.ex. knä eller höft.

Bland det viktigaste som kommer att hända den närmaste tiden är att vi kommer att öppna en ny läkarmottagning på Östanlid. Vi kommer att få de bästa specialisterna inom olika områden. De kan hjälpa dig snabbt och effektivt, utan kö och lång väntetid, om du har små eller större hälsoproblem. Vi ses!

Andrei Ianchine
Rehabiliteringschef

Kursanmälningar ostanlid@folkhalsan.fi, tfn 06 788 7011

Kontaktuppgifter & info

Folkhälsan Östanlid
Östanpavägen 32
68660 Jakobstad
Tfn 06 788 7011
www.folkhalsan.fi/ostanlid

Allmän info

Förhandsanmälan gäller till alla kurser.
Anmälningar tas emot måndag–fredag kl. 10.00–14.00

- Per tfn 06 788 7011
- vår webbplats www.folkhalsan.fi/ostanlid
- Genom att besöka vår reception vid Östanlid (Östanpavägen 32)

Eventuell annullering av kurs bör ske minst tre dagar innan kursstart.
Om ingen annullering skett faktureras hela kursavgiften. Fakturan skickas per post.



Gym **NYHET!**

Vår träningsall förnyas och nya och moderna träningsmaskiner flyttar in. Vi erbjuder träning i en lugn och skön miljö. Den nya träningsall är uppbyggd för en bred verksamhet – från förebyggande träning till rehabilitering, för grupper och enskilda personer som tränar i förebyggande syfte. En del träningsmaskiner är också anpassade för funktionshindrade i rullstol.

Du kan komma och träna i träningsall på egen hand eller delta i någon av våra ledda cirkelträningskurser. Grupper och företag kan boka sin egen timme i träningsall, med instruktör eller för träning på egen hand. Gymmet är öppet varje dag kl. 8.00–21.00.

Kontaktperson: Gun Nyholm, tfn 050 403 0084, e-post: gun.nyholm@folkhalsan.fi
Pris: 5 €/gång, månadskort: 35 €
Månadskort för pensionärer, arbetslösa, studerande och moderskapslediga: 30 €

Presentkort eller bokning av kurs för nära och kära

Hos oss kan du också köpa presentkort till exempel i födelsedagsgåva eller som julklapp. Presentkort kan köpas för en viss summa eller till en kurs eller kursperiod. Presentkortet köper du i vår reception på Folkhälsan Östanlid.
Förfrågningar: e-post: ostanlid@folkhalsan.fi, tfn 06 788 7011

Hälsofrämjande

Hälsofrämjande konferens

Hos oss kan du boka mötesrum för olika konferenser och föreläsningar i den perfekta miljön. Hälsöfrämjande konferens är ett koncept som står för konferens i en naturskön, lugn och rogivande miljö kombinerat med olika hälsofrämjande aktiviteter och god och nyttig mat.

Hälsofrämjande konferens-konceptet lämpar sig för företag, föreningar, styrelser, ledningsgrupper men även för andra intresserade.

Vi skräddarsyr enligt kundens önskemål ett paket där det kan ingå allt från föreläsare till valbara friluftaktiviteter.

Kontaktperson: Gun Nyholm, tfn 050 403 0084, e-post: gun.nyholm@folkhalsan.fi

Uthyrning av lokaler

Vi har mångsidiga lokaler som kan anpassas för olika behov.

Konferensrum:

Aina	15 personer	20 €/timme
Ossiansalen	festsal/gymnastiksal, cirka 200 m ²	40 €/timme, 200 €/kväll, 300 €/dag
	100 sittplatser i rad och 100 sittplatser med bord	
Gym	max 18 personer	35 €/timme
Terapibassäng	max 20 personer	110 €/timme

Uua- och rekreationsdagar/ evenemang för företag och grupper

Vi erbjuder olika motionsaktiviteter i gymnastiksal, motionssal och varmvattenbassäng. Vår utomhusmiljö är lämplig för olika uteaktiviteter alla årstider.

Föreläsningar och gruppdiskussioner om motion, kost, orka i arbetslivet, stresshantering m.m. Möjlighet till konditions- och muskeltest.

Kontaktperson:

Gun Nyholm, tfn 050 403 0084,
e-post: gun.nyholm@folkhalsan.fi

Förebyggande projekt för att förbättra och upprätthålla arbetsförmågan

Kontaktperson:

Åsa Lindroos-Lönnbäck, tfn 044 066 5649,
e-post: asa.lindroos-lonnback@folkhalsan.fi



Rehabilitering

Fysioterapi med remiss och företagsfysioterapi

Päivi Lassila, Företagsfysioterapeut,
tfn 044 066 5719

- Fysioterapi för stöd och rörelseorganen
- Rehabilitering efter knä och höftledsoperation
- Företagsfysioterapi

Titti Ljung, Företagsfysioterapeut,
tfn 050 917 1557

- Fysioterapi för stöd- och rörelseorgan
- Rekreationsdagar
- Företagsfysioterapi

Gun Nyholm, tfn 050 403 0084

- Koordinator för rekreationsdagar och företagsgrupper

Vikthanteringskurs

En kurs för dig som eftersträvar bestående viktneidgång. Kursen är för dig som är trött på att gå upp och ner i vikt. Vi jobbar med livsstilsförändring, kost och motion. Kursprogrammet leder till större självinsikt och stöder dig i din livsstilsförändring. I kursen ingår föreläsningdiskussioner med

Åsa Lindroos-Lönnbäck, Fysioterapeut,
tfn 044 066 5649

- Enhetschef
- Kontaktperson för projekt i arbetsvälmående

Tommy Nyfeldt, Företagsfysioterapeut,
tfn 044 066 5681

- Företagsfysioterapi
- Livsstilsanalys
- Företagsprojekt

E-post: fornamn.efternamn@folkhalsan.fi

kostrådgivare, fysioterapeut och läkare. Vi provar på olika motionsformer inomhus och utomhus.

Start 24.8. Onsdagar kl.16.15-17.45.

(24.8.2011-25.1.2012)
Pris: 250 €/20 gånger

Rehabiliteringsgrupper

Vattengymnastik för dig som fått rekommendation eller remiss av läkare

Följande grupper leds av fysioterapeut eller konditionsskötare och passar därför bra även för dig som har rygg-, nack- och andra ledbesvär. Ledd träning i 45 minuter.

Måndagar kl. 15.30 Ledare: Yvonn Björkström
Måndagar kl. 16.15 För dig som har problem med ryggen. Ledare: Yvonn Björkström
Tisdagar kl. 11.15 Ledare: Hanna Nyberg
Tisdagar kl. 15.00 Ledare: Hanna Nyberg
Onsdagar kl. 10.15 Ledare: Monica Sandström
Torsdagar kl. 16.00 Ledare: Monica Sandström

Med remiss för vattengymnastik i grupp 10 €/gång (FPA-ersättning).
Alla rehabiliterande vattengymnastikgrupper startar höstterminen vecka 33 (18 gånger),
vårterminen vecka 1 (25 gånger).
Pris: Hösten 2011: 180 €/18 gånger, vårterminen 2012: 230 €/25 gånger

Rehabiliterande vattengymnastik

Tisdagar kl. 12.00, start 6.9.2011 **NYHET!**

Ledare: Päivi Lassila. Vattengymnastikgrupp i bassängen före och efter höftledsoperation.

Torsdagar kl. 12.00, start 8.9.2011

Ledare: Päivi Lassila. Vattengymnastikgrupp före och efter knäledsoperation.

Det är viktigt att sköta om ledernas rörlighet och muskelstyrka när man förbereder sig för en ledoperation. God muskelstyrka och allmänkondition påskyndar återhämtningen från operationen. Efter operationen kan man börja med bassänggymnastik efter efterkontrollen (3–6 veckor efter operationen). Innan man börjar med bassänggymnastik bör man tänka på att såret ska ha läkts. Med bassänggymnastik strävar man efter att förbättra ledernas rörlighet samt att öka muskelstyrkan.

Med remiss för vattengymnastik i grupp 10 €/gång (FPA-ersättning).



Fysioterapi, ergoterapi, talterapi

Du kan komma till Östanlid med en betalningsförbindelse från FPA, hälsovårdscentraler och sjukhus. Vi gör också terapibesök i hem, skolor och daghem. Vi jobbar som ett team med barn och ungdomar med handikapp eller kronisk sjukdom och deras anhöriga. All rehabilitering bygger på samarbete mellan barn, föräldrar, läkare, terapeuter, dagis- och skolpersonal. Till Östanlid är också vuxna med neurologiska sjukdomar varmt välkomna. Vi kan erbjuda vattenterapi i 32 grader varmt vatten samt fysioterapi i nyrenoverade ändamålsenliga lokaler. Vi gör också besök i hemmet.

Åsa Lindroos-Lönnbäck, Fysioterapeut,
tfn 044 066 5649

- Enhetschef
- Fysioterapi för barn och ungdomar

Monica Sandström, Fysioterapeut,
tfn 044 788 3638

- Fysioterapi för barn, ungdomar och vuxna

Hanna Nyberg, Fysioterapeut
• Vuxenneurologi, Bobath

Anna Lindgren, Ergoterapeut, (moderskapsledig fr.o.m. 27.6.2011) tfn 044 066 5684

- Ergoterapi för barn, ungdomar och vuxna

Pia Manninen, Ergoterapeut,
(vikarie fr.o.m. 15.8.2011) tfn 044 066 5684
• Ergoterapi för barn, ungdomar och vuxna

Linda Sundfors, Talterapeut,
tfn 044 788 1046
• Talterapi för barn, ungdomar och vuxna
med kommunikationsstörningar

Johanna Lill-Thylin, Talterapeut
(vårdledig t.o.m. 5.12.2011)
• Talterapi för barn och ungdomar med
kommunikationsstörningar
Specialintresse: hörselskadade

E-post: fornamn.efternamn@folkhalsan.fi

Sim & Motion

Från och med vecka 31 (1.8.2011) tar vi emot anmälningar till våra sim- och motionskurser. Vi har indelat vår sim- och motionsverksamhet i fyra kursperioder, ifall man önskar kan man anmäla sig till flera kursperioder samtidigt.

Hösttermin: Kursperiod 1 (10 gånger) Start vecka 33 (må 15.8)
Kursperiod 2 (8 gånger) Start vecka 43 (må 24.10)

Vårtermin: Kursperiod 3 (10 gånger) Start vecka 2 (må 9.1)
Kursperiod 4 (8 gånger) Start vecka 12 (må 19.3)

Sommarkurser vecka 20–24

Under sommaren 2012 ordnas olika typer av sommarkurser på Folkhälsan Östanlid, närmare information om dessa kommer senare på vår webbplats och fås i receptionen på Östanlid.

Sommarkurserna till ett förmånligare pris:

Vattengymnastik	30 €/5 gånger
Simskolor	40 €/5 gånger
Babysim	40 €/5 gånger
Golvgymnastik	20 €/5 gånger

Kurser för barn och ungdomar

Babysim (3 månader och äldre)

Babysim är en mysig och rolig lekstund för familjen där barnet står i centrum. Målet med babysim är att genom vattenlek göra barnet vattenvant. Man kan börja med babysim när barnet är tre månader gammalt och väger minst fem kilogram. Informationsmöte för dem som inte deltagit i babysimverksamhet tidigare ordnas cirka en vecka innan kursstart, närmare information om detta möte ges i samband med anmälningen.

Pris: 98 €/10 gånger

Måndagar

Babysim 1 kl. 17.30–18.00

Babysim 2 kl. 18.00–18.30

Söndagar

Babysim 1 kl. 14.00–14.30

Babysim 1 kl. 14.30–15.00

Babysim 2 kl. 15.00–15.30

Sim- och lekskola (2–4 år)

I sim- och lekskolan bekantar vi oss med vattnet på ett lekfullt sätt. Genom lek och sång lär vi ut grundläggande vattenvanefärdigheter som att hålla andan, doppa huvudet, simma med hjälpmedel m.m. Vårt mål är att alla ska trivas i vattnet, känna sig trygga och bli vattenvana. Detta främjar barnets framtida siminläring.

Pris: 95 €/10 gånger

Lördagar kl. 9.30–10.15

Familjesim (barn 3 månader och äldre)

Hela familjens lekstund, här får också syskon komma med och ha det roligt i bassängen. Vi sjunger, leker och har det roligt tillsammans. Genom lek i vattnet blir barnen vattenvana. Information för dem som inte deltagit i babysimverksamhet tidigare ordnas cirka en vecka innan kursstart, närmare information om detta tillfälle ges i samband med anmälningen.

Pris: 98 €/10 gånger

Måndagar

Familjesim kl. 18.30–19.00

Söndagar

Familjesim kl. 15.30–16.00

Familjesim kl. 16.00–16.30

Simskola 1 (En förälder med i vattnet)

Vi övar på elementära simsätt och vattenvana, simskola 1 lämpar sig för nybörjare.

Pris: 95 €/10 gånger

Tisdagar kl. 17.45–18.30

Lördagar kl. 10.15–11.00

Simskola 2

I simskola 2 ska barnet klara sig själv i bassängen. Vi tränar på simtekniker och går igenom de tre simsätten: bröstsim, ryggsim och frisim. Vi övar på att vara under vattnet, hopp och livräddning.

Pris: 95 €/10 gånger

Tisdagar kl. 18.30–19.15

Lördagar kl. 11.00–11.45

Simteknik för duktiga simmare

Kursen lämpar sig för duktiga simmare som vill förbättra sin simteknik. Under kursen går vi igenom simteknik inom de tre huvudsimsätten: bröstsim, ryggsim och frisisim. Vi övar också på att vara under vattnet och livräddning.

Pris: 95 €/10 gånger

Lördagar kl. 11.45–12.30

Baby-yoga, 1–6 månader (A)

Stöd din babys förmåga att hitta en trygg tillvaro och få en djupare kontakt med sin nya omgivning samt underlätta med matsmältningen och sömnen. Vi utför lugnande och stillsamma rörelser, men även energigivande och stärkande positioner.

Pris: 40 €/8 gånger

Välkommen att delta fyra veckor efter förlossningen eller sex veckor efter kejsarsnitt!

Baby-yoga, 7–12 månader (B)

Bilda ett yogateam tillsammans med din baby för att bygga upp styrka, uthållighet och koordination. Tillsammans tar ni ut svängarna i takt med att kroppen återhämtat sig från förlossningen och babys fin- och grovmotorik utvecklas.

Pris: 40 €/8 gånger

Torsdagar kl. 14.45–15.45

Hösttermin:

Baby-yoga A (1–6 månader) 18.8–6.10 (8 gånger)

Baby-yoga B (6–12 månader) 27.10–15.12 (8 gånger)

Vårtermin:

Baby-yoga A (1–6 månader) 19.1–15.3 OBS! vecka 9 sportlov (8 gånger)

Baby-yoga B (6–12 månader) 22.3–17.5 OBS! vecka 14 påsklov (8 gånger)

Kurser för vuxna

Aqua Zumba **NYHET!**

Succén från land kliver ner i vattnet! Aqua Zumba är inte bara roligt utan ger dig även förbättrad kondition och är skonsam mot hela kroppen. Det är en effektiv vattenbaserad träningsform där man integrerar Zumba i programmet. Ett helt nytt träningskoncept i vatten. Måste upplevas!

Pris: 75 €/10 gånger

Onsdagar kl. 17.00–17.45

Fredagar kl. 18.30–19.15

Aqua Qigong

I Aqua Qigong är rörelserna mjuka och långsamma, andningen bestämmer takten på rörelserna. Syftet med Aqua Qigong är att skapa balans mellan Yin och Yang (de inre organen), samt att finna lugn och harmoni. Genom att träna Qigong förstärks immunförsvaret, stressen minskar, sömnen förbättras, hållningen blir bättre, lederna blir rörligare och självkänslan förstärks. Aqua Qigong är en perfekt träningsform för dig som vill varva ner.

Pris: 80 €/10 gånger

Onsdagar kl. 19.15–20.15

Vuxensimskola

Vill du lära dig simma eller förbättra din simteknik? Då är detta en kurs för dig! Du får individuell simträning enligt behov i en lugn och ostörd miljö.

Pris: 95 €/10 gånger

Söndagar kl. 17.00–17.45 Vuxensimskola

kl. 17.45–18.30 Tekniksimskola för vuxna

Vattengymnastik

Vi erbjuder olika typer av vatten träning för personer i alla åldrar. Vattengymnastik är ett effektivt tränings sätt som är skonsamt för muskler och leder. Här utnyttjas vattnets motstånd och kroppens flytkraft. Kondition, styrka och smidighet varvas under 45 minuter.

Aqua Power

Aqua power består av djupvatten träning med bälte, uppvärmning, muskel träning, pulshöjande övningar och töjning.

Pris: 75 €/10 gånger

Torsdagar kl. 19.15–20.00, kl. 20.00–20.45

Vattengymnastik tuffare tag

Tuff vattengymnastik där vi jobbar med muskel träning och pulshöjande övningar.

Pris: 75 €/10 gånger

Onsdagar kl. 18.30–19.15

Torsdagar kl. 17.45–18.30

Fredagar kl. 10.15–11.00

Söndagar kl. 19.15–20.00

Vattengymnastik allmän

Vattengymnastik för alla. Med uppvärmning, muskel träning, pulshöjande övningar och töjning.

Pris: 75 €/10 gånger

Tisdagar kl. 16.15–17.00

Torsdagar kl. 18.30–19.15

Söndagar kl. 18.30–19.15



Cirkelträning i gym

Effektiv träningsmetod där du tränar hela kroppen, ökar styrka, uthållighet och kondition. Riktat sig till dig som kanske behöver lite hjälp med att komma igång med konditionssalsträningen. Både nybörjare och de som tränat tidigare är välkomna. Vi går igenom olika muskelgrupper i hela kroppen för att få en mångsidig träning.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl. 18.15–19.15

Gymnastik efter graviditeten

Har du nyligen blivit mamma och har svårt att komma igång med motionerandet, då är detta en kurs för dig. Enkel gymnastik och cirkelträning som passar nyblivna mammor.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl. 18.00–19.00

Mamma–baby gymnastik

Efter graviditet och förlossning behöver kroppen återhämta sig. Nu kan du på ett tryggt men effektivt sätt motionera och träna tillsammans med andra mammor. Vi tränar bl.a. bäckenbotten, djupa magmuskler, ben och armar. Ta med din baby (2–7 mån), en filt och bekväma kläder till dig själv. Du behöver ha genomgått efterkontroll för att komma med.

Pris: 50 €/10 gånger

Måndagar kl. 10.15–11.15



Gravid-yoga (5 gångers kurs)

Grattis till graviditeten, du ska bli mamma! Yogan stöder din ständigt förändrande kropp fysiskt som psykiskt. Med hjälp av olika andningstekniker och de rätta rörelserna lär du dig att slappna av, saml kraft, stärka ditt bäcken och din kropp för att underlätta graviditetens samtliga skeden och förlossningen. OBS! Ny kurs startar var femte vecka.

Pris: 25 €/5 gånger

Torsdagar: 16.15–17.15

Höstterminens kurser:

18.8–15.9

22.9–27.10 OBS! Höstlov 20.10

3.11–1.12

Vårterminens kurser:

19.1–16.2

23.2–29.3 OBS! Sportlov 1.3

12.4–10.5

Relax-yoga

Är du stressad? Utmattad? Är musklerna spända? Lider sömnen? Investera 60 minuter i att utföra avslappnande yogapositioner och stärk ditt fysiska immunsystem och din mentala energibank.

Pris: 40 €/8 gånger

Torsdagar kl. 17.30–18.30

Höstterminen: 18.8–6.10 (8 gånger)

27.10–15.12 (8 gånger)

Vårterminen: 19.1–15.3 OBS! Sportlov 1.3 (8 gånger)

22.3–17.5 OBS! Påsklov 5.4 (8 gånger)

Zumba

Konditionshöjande och svettigt motionspass med latininspirerad musik och rytmer, salsa, merengue, cumbia. Rörelseglädje och fitness övningar utlovas. Inga förkunskaper behövs. Ta med något att dricka.

Pris: 50 €/10 gånger

Måndagar kl. 18.00–19.00

Gymnastik med jätteboll

Effektiv och rolig träning där bålstabilitet och balans tränas.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl. 17.00–18.00

Jätteboll stabilitet och balans

Gymnastik med jätteboll för dig som är ledig på eftermiddagen, här riktar vi oss också till pensionärer och övriga intresserade.

Kom med och träna stabilitet, balans och även styrka med hjälp av jättebollen. Kom och prova ifall du inte tidigare har tränat på en jätteboll, roligt och effektivt.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl. 13.15–14.15

Rygg- och nackgymnastik

Rygg- och nackgymnastiken är ämnad för dig som har problem med spänningar i nacke och axlar och som någon form av ryggproblem. Vi tränar med hjälp av käppar och hantlar, samt stärker muskulaturen i både nack- och ryggpartiet på ett behagligt sätt. Kom med och din nack- och ryggmuskulatur blir mjukare och du börjar må bättre.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl. 9.00–10.00

Töj & Böj

Töj och böj/bodyharmoni, vi går igenom hela kroppen från topp till tå, vi töjer olika muskelgrupper samtidigt som vi lär oss slappna av och få andningen med i töjningen. Det här gör gott för både kropp och själ, kom med och slappna av, på köpet får din muskulatur en avslappnad känsla efter töjningen.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl.10.05–11.05

Motionsgymnastik

Här kommer en helt vanlig motionsgymnastiktimme bestående av gamla beprövade gymnastikrörelser som ännu gör nytta för din kropp, dvs. övningar för nacke och axlar, mage, rygg, ben, stuss och midja. Kom med och svettas på ett behagligt sätt.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl. 15.00–16.00

Motionspass

En timmes träningspass till medryckande musik! Träningen är skonsam, funktionell och enkel att hänga med i. Under passet varierar vi mellan styrke-, konditions- och rörlighetsövningar. Passet är inspirerat av Friskis & Svettis, där rörelseglädjen står i fokus.

Pris: 50 €/10 gånger

Torsdagar kl. 9.00–10.00 (Bas-pass utan hopp) och

kl. 10.00–11.00 (Medel-pass med en del hopp)

Gymnastik för dig som fått stroke i åldern 35–70

Här har du möjlighet att träna styrka och balans mångsidigt med olika redskap. Vi tränar stående, sittande och liggande. Kom med och ha roligt samtidigt som du får bättre rörlighet och styrka och bättre kondition.

Pris: 50 €/10 gånger

Måndagar kl. 13.00–14.00



Kurser för seniorer

Vattengymnastik 65+

Pris: 75 €/10 gånger

Fredagar kl. 9.30–10.15

Cirkelträning i gym för seniorer

Effektiv träningsmetod där du tränar hela kroppen, ökar styrka, uthållighet och kondition. Riktat till dig som kanske behöver lite hjälp med att komma igång med konditionssalsträningen. Både nybörjare och de som tränat tidigare är välkomna. Vi går igenom olika muskelgrupper i hela kroppen för att få en mångsidig träning.

Pris: 50 €/10 gånger

Tisdagar kl. 11.15–12.15

Mimosel

Mimosel står för minne – motion – hörsel och är hälsofrämjande träning för äldre personer. När lederna styvnar, balansen blir sämre, hörseln nedsatt och minnet börjar svika, kom då med i denna motionsverksamhet. Vi rör på hela kroppen och tränar balans, koordination, minnes- och hörselstimulering. (För anhöriga finns möjligheten att träna i gym under tiden som Mimoselgymnastiken pågår.)

Pris: 50 €/10 gånger

Måndagar kl. 14.15–15.15

Simning för allmänheten

Kom och simma och bada bastu i en lugn och skön miljö i Folkhälsans egen bassäng på Östanlid.

Lördagar kl. 16.00–19.00

Pris: 5 euro för vuxna och 3 euro för barn



Folkhälsans förbund, hösten 2011 och våren 2012

Höstterminen 2011:

Kurserna startar fr.o.m. vecka 33.

Vårterminen 2012:

Kurserna startar fr.o.m. vecka 2.

Vattengymnastik för gravida

Kom med och upplev hur skönt det är att röra sig i vatten när du är gravid. Skonsam, pulshöjande, muskeltränande och avslappnande motion. Passar i alla skeden av graviditeten och speciellt om du besväras av foglossningssmärter eller ryggont.

Tisdagar kl. 17.00–17.45, start vecka 33 (16.8), våren 2012: 10.1

Ledare: fysioterapeut Monica Penttala

Pris: 5 €/gång, betalas i receptionen.

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Vattengymnastik för synskadade

Onsdagar kl.11.45–12.30 och kl.12.30–13.15, våren 2012: 11.1

Start vecka 36 (7.9)

Kontaktperson: Ann-Sofie Grankulla,

Norra Österbottens svenska synskadade,

tfn 06 723 4880 eller 050 379 5658

Vattenskoj för funktionshindrade barn och ungdomar

Vi simmar och har skoj, dessutom får barnen individuell och anpassad simträning med en simlärare. Stödperson eller förälder för-

utsätts hjälpa till i omklädningsrummet och duschen om behov finns.

Lördagar kl.13.15–14.00.

Start vecka 35 (3.9–12.11), våren 2012: 21.1.

Pris: 60 €/10 gånger

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

FDUV vattengymnastik för vuxna

Lördagar kl.14.00–14.45. Start vecka 35 (3.9), våren 2012: 21.1

Pris: 60 €/10 gånger (DUV subventionerar en del av kostnaderna)

Kontaktperson: Stefan Edholm,

tfn 050 537 6071

Familjesim för familjer med barn som har särskilda behov

Kom hela familjen och upplev hur roligt och skönt det är att simma och plaska i vår varma bassäng. Vattentemperaturen är 32 grader och miljön är lugn och behaglig. Simlärare på plats som kan ge tips och stöd med vattenvana och simteknik.

Söndagar kl.10.15–11.45, start vecka 35

(4.9–20.11), våren 2012: 14.1 (paus vecka 9 och vecka 14).

Pris: 120 €/familj (4 pers), 12 gånger

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Lek och plask för yngre hörselskadade

Det här är en aktivitet för barn i dagis/för-

skoleåldern, tillsammans med en förälder eller stödperson. Vi bekantar oss med vattnet på ett lekfullt sätt. Genom aktiviteter, som är ledda av en simlärare, och skoj lär sig barnen grundläggande saker som att hålla andan, doppa huvudet under vattnet, simma med hjälpmedel m.m. Målet är att alla barn ska trivas i vattnet, bli vattenvana och känna sig trygga i bassängen. Vattnet är 32 grader varmt, miljön är lugn.

Lördagar kl. 12.30–13.15, start vecka 35 (3.9–29.10 paus vecka 42), våren 2012: 21.1 (paus vecka 9).

Pris: 55 €/8 gånger

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Move Ya

För flickor i åk 6 och äldre, som kanske inte hittat den rätta motionsformen. Kom med och prova på olika sätt att röra på dig. Målet är att alla har roligt och trivs. Vi provar på olika aktiviteter i gymnastiksalen, motions-salen och bassängen. I samråd med ledaren har du även själv möjlighet att påverka innehållet i kursen.

Torsdagar kl.18.45–19.45, start vecka 35 (1.9–10.11, paus vecka 42), våren 2012: 19.1 (paus vecka 9).

Folkhälsan Östanlid, gymnastiksalen vån. 2

Ledare: Sandra Hill

Pris: 40 €/10 gånger

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Anpassad rytmik för småbarn med försenad utveckling

Gruppen riktar sig till barn i dagisåldern och de deltar tillsammans med en förälder. Det här är en skön och givande stund tillsammans med ditt barn där vi går igenom sång-

er, ramsor, rytmer och rörelser, stimulerar och aktiverar olika färdigheter hos barnet. Den sociala samvaron är viktig och vi satsar också på diskussioner. Även fysioterapeut eller ergoterapeut kan konsulteras.

Onsdagar kl.17.00–18.00 vån 6 (Folkhälsans förbunds lokaler).

Start vecka 36 (7.9–16.11 paus vecka 42), våren 2012: 18.1 (paus vecka 9).

Pris: 60 €/10 gånger

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Föreläsningsserie "Aktivt föräldraskap" med fyra fristående sammankomster

Vad är ett gott föräldraskap?

För föräldrar till barn i daghem och förskola, för lärare, eftispersonal och andra intresserade.

Tisdagen 23.8.2011 kl. 18.00 till cirka 20.00.

Anmälning senast 16.8.

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Vad är ett gott föräldraskap?

För föräldrar till barn i åk 1–3, för lärare, eftispersonal och andra intresserade.

Tisdagen 30.8.2011 kl. 18.00 till cirka 20.00.

Anmälning senast 23.8.

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Under kvällarna ska vi tillsammans fundera över föräldraskapets glädjämnen och utmaningar. Vad händer då vi vill olika, mitt barn och jag? Hur få vardagsrutiner att fungera? Hur kan jag stärka mitt barns självförtroende?

Inledare Carita Frants, sakkunnig i familje-frågor, Folkhälsan.

Hur kan jag stödja mitt barns kamratrelationer?

För föräldrar till barn i daghem, förskola och åk 1-3, för lärare, eftispersonal och andra intresserade.

Tisdagen 13.9.2011 kl. 18.00 till cirka 20.00. Anmälan senast 6.9.

Vi önskar alla att våra barn ska få växa upp med goda relationer till sina jämnåriga. Under kvällen berättar Maria Kentta om hur hemmen kan stödja barnet till sunda relationer och om hur daghem, skola och eftis kan jobba mobbningsförebyggande, för goda relationer.

Föreläsare Maria Kentta, projektledare för Daghem mot mobbing, Folkhälsan.

Kontaktperson: Nina Lillqvist, tfn 050 467 6657

Hälsofrämjande mat för hela familjen

För föräldrar till barn i daghem, förskola och åk 1-3, för lärare, eftispersonal och andra intresserade.

Onsdagen 21.9.2011 kl. 18.00 till cirka 20.00. Anmälan senast 14.9.

Som förälder vill man att barn ska äta bra vid varje måltid. Vi vill att de ska äta det som vi serverar, i lagom portion och att de också förtjust ska ta för sig av allt. Hur kan maten bli en resurs och en naturlig del av livet och inte något krångligt och svårt?

Projektledare för Gimmes, Hanna Kahila inleder och berättar om smakskolan. Barnen tillreder något smått och gott medan näringsterapeut Susanna Strandback inviger oss i ämnet och leder diskussionen och svarar på frågor kring kost. Kvällen avslutas med en smakresa för föräldrar och barn tillsammans.

Kontaktperson: Nina Lillqvist, tfn 050 467 6657

Samtliga föreläsningar är avgiftsfria. Har du svårt att få barnvakt under föreläsningarna? Vi ordnar program för barnen under dessa kvällar.

Folkhälsans eftermiddagsklubbar för åk 3-5

Klubbarna är tvåspråkiga. Mellanmål serveras i början av aktiviteten.

Innebandy

Höstterminen 7.9-30.11.2011 (ej vecka 42),

Vårterminen 11.1-18.4.2012 (ej vecka 9).

Onsdagar kl.14.00-15.30 i Itälä skolas jumpasal.

Fartfylld och rolig sport med teknikträning i såväl hantering av boll och klubba samt i spel. Töjning.

Max 30 deltagare. Terminsavgift: 5 euro.

Ledare: Sanjay Gonsalves och Linda Portin

Kreativa händer

Höstterminen 8.9-1.12.2011 (ej vecka 42),

vårterminen 12.1-19.4.2012 (ej vecka 9).

Torsdagar kl.13.30-15.30. Östanlid vån 3.

Pröva på olika material och tekniker, hantverk, matlagning, pyssel, utställningar, måla i naturen m.m.

Max 12 deltagare. Terminsavgift: 10 euro.

Ledare: Linda Portin

Kontaktperson: 22.8-2.9 kl.12.00-17.00

Claire Witick-Mäkelä, tfn 050 405 4140

Lätt som en plätt - enkla, bra mellanmål (från åk 4)

Torsdagar kl.15.00-17.00. Östanlid vån 6.

Start vecka 34 (25.8-3.11, paus vecka 42)

Kom med och tillred ditt eget mellanmål.

Lär dig att laga inspirerande, hälsosamma och goda mellanmål. Max 10 deltagare.

Avgift: 10 euro

Ledare: Camilla Byggmästar

Kontaktperson: Nina Lillqvist,

tfn 050 467 6657

Folkhälsandag på Östanlid

Lördag 1.10.2011 kl.11.00-14.00.

Kom och bekanta dig med Folkhälsan och dess verksamhet. Aktiviteter för alla.

Läs mer på www.folkhalsan.fi



Välkommen till Matservice Endivo!

Vi betjänar Er med mångårig erfarenhet inom catering- och lunchbranschen! Vänd Er med förtroende till oss när Ni planerar er festdag!

- Bröllop • Släktfester • Examensfester • Bemärkelsedagar
- Familjefester • Minnesstunder • Affärsmiddagar
- Företagskonferenser/ -möten • Bastukvällar • Cocktailfester

endivo - Lunch
- Catering

Välkommen!

**Matservice K. Mård,
Östanpåvägen 32,
68600 Jakobstad
- Tfn (06) 788 8750**

www.endivo.fi

Hälsofrämjande medborgarverksamhet

Friska tag

Vi har öppet måndagar och tisdagar kl.

9.00–15.00 och torsdagar kl. 9.00–13.30.

Terminsavgift: 20 €

Verksamheten riktar sig till pensionärer och daglediga. Vi ordnar bl.a. vatten- och motionsgymnastik, olika föreläsningar, engelsk konversationskurs och utflykter. Innehållet i programmet följer önskemål.

Kontaktperson: Nina Lillqvist,
tfn 050 467 6657

Fritids

Eftermiddagsvård för skolelever i årskurs 1–2. Vi följer skolornas schema för arbetsdagar. Vi betonar rörelse och ro i vår verksamhet. Vi vill främja barnets intresse för lek och rörelse och skapa stunder för avkoppling och mysig samvaro. Vi erbjuder mångsidiga utomhusaktiviteter i en attraktiv miljö och har möjlighet att använda Folkhälsans bas-säng och gymnastiksal i vår verksamhet.

Kontaktperson: Claire Witick-Mäkelä,
ansvarig eftisledare, tfn 06 788 7098 eller
050 405 4140

Sommarlovsklubb och augustiklubb

Sommarlovsklubben ordnas de tre första veckorna under sommarlovet för barn i åldern 7–11 år, som inte vill eller kan vara ensam hemma. Vi har öppet måndag till fredag kl. 8.00–17.00.

Augustiklubben ordnas en vecka före skolstarten. Det här är dagverksamhet med inriktning på sim, utelekar, bollspel och utflykter.

Kontaktperson: Nina Lillqvist,
tfn 050 467 6657

Dessutom ordnar också Folkhälsans lokalföreningar i trakten verksamhet på Östanlid

Vill du bli medlem i Folkhälsan kontakta din lokalförening i Kronoby, Terjärv, Nedervetil, Pedersöre, Purmo, Esse, Larsmo, Jakobstad eller Nykarleby.

Mer information om lokalföreningarna hittar du på www.folkhalsan.fi. Du kan också ringa Folkhälsans förbund i Österbotten, tfn 06 320 6000.

