

Östanlid 2025



Rehabiliterande vattengymnastikgrupper Kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät

mån/ma kl./klo 16.15 TUFFARE TAG / Raskas, sopii työikäisille

tis/ti kl./klo 11.15 MEDELTEMPO / Keskiraskas
kl./klo 12.00 LUGNT TEMPO / Kevyt

tor/to kl./klo 15.00 TUFFARE TAG / Raskas, sopii työikäisille
kl./klo 16.00 MEDELTEMPO / Keskiraskas

fre/pe kl./klo 10.00 MEDELTEMPO / Keskiraskas

Ledd träning i 45 min./Ohjattua harjoittelua 45 min.

Pris för vattengymnastik i grupp:

Vårterminen (v. 2–24) 15 €/gång.

Alla rehabiliterande vattengymnastikgrupper startar vårterminen vecka 2, men du kan när som helst under året anmäla dig och komma med i en grupp.

Vesivoimistelun ryhmien hinta:

Kevätlukukausi (v. 2–24) 15 €/kerta.

Kaikki kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät aloittavat kevätlukukauden viikolla 2, mutta voit ilmoittautua mukaan johonkin ryhmään milloin tahansa vuoden aikana.

Träning för dig som har haft stroke & Styrka och balansträning för seniorer

Harjoittelua aivohalvauksen jälkeen & Voimaa ja tasapainoharjoittelua senioreille

Måndagar/maanantaisin kl./klo 13–14 och/ja kl./klo 14–15,
börjar vecka/alkaa viikolla 2/2025.

Pris/hinta: 15 €/gång/kerta.

FÖRMÅNSSEDLAR OCH PRESENTKORT Ge dina förmånssedlar till ledaren genast du börjar i gruppen.

Fakturerad kurs krediteras inte mot förmånssedlar eller andra förmåner. Du kan också köpa presentkort till våra kurser.

Gym Axel Kuntosali Axel

Månadskort/Kuukausikortti: 35 €

Månadskort för pensionärer, arbetslösa, studerande och föräldralediga: 30 €
Kuukausikortti eläkeläisille, työttömille, opiskelijoille ja vanhempainvapaalla oleville: 30 €

När du köper ett månadskort, kommer du in på gymmet för att träna alla dagar kl. 7.00–20.30. Du är personligen ansvarig för ditt kort.

Kuukausikortin ostaja saa oston yhteydessä avaimen, jolla pääsy kuntosalille päivittäin klo 7.00–20.30. Olet henkilökohtaisesti vastuussa kortistasi.

Info gällande gruppverksamhet:

Lisätiedot ryhmätoimintaan liittyen:

Yvonn Björkström, tfn/puh. 044 788 3639
mån/ma–fre/pe kl./klo 8–9 eller/tai
e-post/s-posti rehabostanlid@folkhälsan.fi

Konditionssalsträning för seniorer Kuntosaliharjoittelua senioreille

Terminsavgift (14 ggr): 87 €

Lukukausimaksu (14 krt): 87 €

7.1–8.4.2025

Drop in-gym för nya gymbesökare

Drop in -kuntosali aloitteleville kuntoilijoille

Tisdagar/tiistaisin kl./klo 15–16

Börjar vecka/alkaa viikolla 2/2025

Östanlid 2025



Fysioterapi hemma hos dig!

Du kan få hushållsavgift för fysioterapi hemma. Priset för ett hembesök på 45 minuter minskar då från 74 till 48 euro.

Folkhälsans fysioterapeuter besöker dig hemma eller på ditt serviceboende – i Karleby, Jakobstad eller Nykarleby. Med fysioterapins hjälp klarar du dig längre hemma självständigt. Din kropp blir starkare och din balans- och koordinationsförmåga blir bättre.

För mer information, kontakta Åsa Lindroos-Lönnbäck (044 066 5649) eller Yvonn Björkström (044 788 3639).

Fysioterapiaa kotonasi!

Voit saada kotitalousvähennystä kotona tapahtuvasta fysioterapiasta. 45 minuutin kotikäynnin hinta laskee siten 74 eurosta 48 euroon.

Folkhälsänin fysioterapeutit tulevat kotiisi tai palveluasuntoosi – Kokkolassa, Pietarsaarella tai Uusikaarlepyyssä. Fysioterapian avulla pärjääät pidempään kotona itsenäisesti. Kehosi vahvistuu ja tasapaino- sekä koordinaatiokykyysi paranevat.

Lisätietoja saat ottamalla yhteyttä Åsa-Lindroos-Lönnbäcktiin (044 066 5649) tai Yvonn Björkströmiin (044 788 3639).

Träna pilates på Folkhälsan

Har du nack-, rygg- eller ledbesvär? Svårt att varva ner i vardagen?

Då kanske just du skulle ha nytta av pilates!

Folkhälsans fysioterapeuter håller pilatespass för små grupper, på torsdagsmorgnar mellan klockan 8 och 9.

Pilatesträning stärker de djupa musklerna, förbättrar balansen och kroppskontrollen samt minskar stress och spänning. Kostnad: 10 €/gång. Våra fysioterapeuter Julia Niemi och Tiina Lillkvist leder passen.

Kontakta Julia Niemi (julia.niemi@folkhalsan.fi / 044 788 6313) för mer information.

Harjoittele pilatesta Folkhälsanilla

Onko sinulla niska-, selkä- tai nivelvaivoja? Vaikeuksia rauhoittua arjessa?

Silloin juuri sinä saattaisit hyötyä pilateksesta!

Folkhälsänin fysioterapeutit pitävät pilates-tunteja pienille ryhmille torstaiamuisin klo 8–9.

Pilatesharjoittelu vahvistaa syviä lihaksia, parantaa tasapainoa ja kehonhallintaa sekä vähentää stressiä ja jännitystä. Hinta 10 €/kerta. Fysioterapeuttimme Julia Niemi ja Tiina Lillkvist ohjaavat tunnit.

Ota yhteyttä Julia Niemeen (julia.niemi@folkhalsan.fi / 044 788 6313) saadaksesi lisätietoja.

Kom ihåg att du kan köpa presentkort till din anhöriga från oss!

Folkhälsan erbjuder ergoterapi, fysioterapi, vattenterapi och talterapi, till barn, unga och vuxna.

Vi ordnar också rekreationsdagar för företag samt gruppträning för både företag och föreningar.

Förutom privatkunder tar vi också emot kunder med en servicesedel från välfärdsområden och kunder med en betalningsförbindelse från FPA eller försäkringsbolag.


Vi rör oss från Vörå i söder till Karleby i norr.


Muista, että voit ostaa lahjakortin läheisellesi meiltä!

Folkhälsan tarjoaa toimintaterapiaa, fysioterapiaa, vesiterapiaa ja puheterapiaa, lapsille, nuorille ja aikuisille. Järjestämme myös virkistyspäiviä yrityksille sekä ryhmäharjoittelua yrityksille ja yhdistyksille.

Yksityisasiakkaiden lisäksi otamme vastaan asiakkaita, joilla on hyvinvointialueen palveluseteli tai Kelan tai vakuutusyhtiön maksusitoumus.

Liikomme Vöyriltä Kokkolaan ulottuvalla alueella.

 @folkhalsanostanlid

 @folkhalsanrehabilitering