

# Östanlid 2024–2025



## 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:

Höstterminen (v. 33–50) 14,50 €/gång.

Vårterminen (v. 2–24) 14,50 €/gång.

Alla rehabiliterande vattengymnastikgrupper startar höstterminen vecka 33 och vårterminen vecka 2, men du kan när som helst under året anmäla dig och komma med i en grupp.

### Vesivoimistelun ryhmien hinta:

Syyslukukausi (v. 33–50) 14,50 €/kerta.

Kevätlukukausi (v. 2–24) 14,50 €/kerta.

Kaikki kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät aloittavat syyslukukauden viikolla 33 ja 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 33/2024 & 2/2025.

Pris/hinta: 14,50 €/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@folkhalsan.fi

## Konditionssalsträning för seniorer Kuntosaliharjoittelua senioreille

Terminsavgift (14 ggr): 85 €

Lukukausimaksu (14 krt): 85 €

10.9–10.12.2024, 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 33/2024 & 2/2025.



# Östanlid 2024–2025



## Fysioterapi hemma hos dig!

Från och med 1.1.2024 kan du få hushållsavdrag för fysioterapi hemma. Priset för ett hembesök på 45 minuter minskar då från 74 till 29,60 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!

1.1.2024 alkaen voit saada kotitalousvähennystä kotona tapahtuvasta fysioterapiasta. 45 minuutin kotikäynnin hinta laskee siten 74 eurosta 29,60 euroon.

Folkhälsänin fysioterapeutit tulevat kotiin tai palveluasuntoosi – Kokkolassa, Pietarsaarella tai Uusikaarlepyyssä. Fysioterapian avulla pärjät 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.

Pilates träning stärker de djupa musklerna, förbättrar balansen och kroppskontrollen samt minskar stress och spänning.

Kursen innehåller tio träningspass och kostar 100 euro.

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.

Kurssi sisältää kymmenen harjoituskertaa ja maksaa 100 euroa.

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.

Liikumme Vöyrieltä Kokkolaan ulottuvalla alueella.

 @folkhalsanostanlid

 @folkhalsanrehabilitering