



Östanlid

2020 2021

Rehabiliterande vattengymnastikgrupper Kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät

Vattengymnastik är en populär motionsform där vattnets egenskaper används för att ge effektiv och skonsam träning för hela kroppen.

Man upplever lätt att man lyckas och kan i vattengymnastiken. I vattengymnastiken får du uppleva rörelseglädje på ett roligt och effektivt sätt tillsammans med de andra i gruppen.

Vesivoimistelu on suosittu kuntoilun muoto, jossa veden ominaisuuksia hyödynnetään koko kehoon kohdistuvassa tehokkaassa ja hellävaraisessa harjoittelussa.

Vesivoimistelussa on helppo kokea osaavansa ja onnistuvansa. Saat kokea liikkumisen iloa hausalla ja tehokkaalla tavalla yhdessä muiden ryhmän jäsenten kanssa.

mån/ma kl./klo 16.15	tor/to kl./klo 15.00	fre/pe kl./klo 10.15
tis/ti kl./klo 11.15	tor/to kl./klo 16.00	
tis/ti kl./klo 12.00	fre/pe kl./klo 9.30	

Ledd träning i 45 minuter/Ohjattua harjoittelua 45 minuuttia.

Priset för vattengymnastik i grupp är 2×117 € för höstterminen (19 ggr) och 2×143 € för vårterminen (22 ggr).

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 någon grupp.

Vesivoimistelun hinta on 2×117 € syyslukukauden (19 krt) osalta sekä 2×143 € kevätlukukauden (22 krt) osalta.

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 haft stroke & Styrka och balansträning för seniorer Harjoittelua aivohalvauksen jälkeen & Voimaa ja tasapainoharjoittelua senioreille

Måndagar/maanantaisin kl./klo 14–15,
börjar vecka/alkaa viikolla 33/2020 & 2/2021.

Pris/hinta: 12,50 €/gång/kerta.



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, kvitterar du ut en nyckel och med den kommer du in på gymmet för att träna alla dagar kl. 7.00–20.30.

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

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

Termsavgift (15 ggr) / Lukukausimaksu (15 krt): 75 €
tis/ti 1.9–8.12.2020 & 12.1–20.4.2021 kl./klo 14–15
tor/to 3.9–10.12.2020 & 14.1–22.4.2021 kl./klo 12–13

Drop in-gym / Drop in -kuntosali

Tisdagar/tiistaisin kl./klo 15–16

Torsdagar/torstaisin kl./klo 15–16

Börjar vecka/alkaa viikolla 33/2020 & 2/2021.

Rehabilitering/**Kuntoutus**

Fysioterapi, ergoterapi och talterapi för barn, ungdomar och vuxna med olika funktionsvariationer. SI-terapi, vattenterapi och bäckenbottenterapi.

Du kan komma till oss med betalningsförbindelse, servicesedel eller som privatbetalande. Vi samarbetar med FPA, sjukvårdsdistrikt och försäkringsbolag.

Fysioterapiaa, toimintaterapiaa ja puheterapiaa toimintarajoitteisille lapsille, nuorille ja aikuisille. SI-terapiaa, vesi- ja lantionpohjaterapiaa.

Voit tulla meille maksusitoumuksen tai palvelusetelin kanssa tai maksaa käyntisi itse. Teemme yhteistyötä Kelan, sairaanhoitopiirien ja vakuutusyhtiöiden kanssa.

Enhetschef/yksikön johtaja, **Åsa Lindroos-Lönnbäck** tfn/puh. 044 066 5649, asa.lindroos-lonnback@folkhalsan.fi

Fysioterapeut / Fysioterapeutti

Monica Sandström , vuxenneurologi.....	044 788 3638
Tiina Lillkvist , vuxenneurologi	044 788 3731
Julia Niemi , NDT-terapeut för barn.....	044 788 6313
Heidi Bergman , psykofysisk fysioterapi.....	044 788 3680
Hanna Nyberg , vuxenneurologi	044 066 5719
Malin Solvin-Granholm , barnfysioterapi	044 788 3741
Titti Ljung , företagsfysioterapi.....	050 917 1557

Ergoterapeut / Toimintaterapeutti

Victoria Lassander-Sandin , SI-terapeut	044 788 3682
Maja Muukkonen	044 788 1051
Ergoterapeut	044 066 5684

Talarterapeut / Puheterapeutti

Johanna Lill-Thylin	044 788 3719
Anna Stenhäll (mammaledig t.o.m. 31.12.2020).....	044 788 3732
Rebecka Lindholm	044 788 1043
Julia Åstrand	044 788 1046

Adress: Östanpåvägen 32, 68660 Jakobstad
Osoite: Itärannantie 32, 68660 Pietarsaari



Följ oss på Facebook:
[@folkhalsanostanlid](https://www.facebook.com/folkhalsanostanlid)



Följ oss på Instagram:
[@folkhalsanostanlid](https://www.instagram.com/folkhalsanostanlid)



Läs mer på hemsidan:
www.folkhalsan.fi/ostanlid