

Mångsidiga motionsmöjligheter för seniorer under ikiliikkuja-veckan 11–17.3.2024

Temaveckan erbjuder mångsidiga motionsmöjligheter för seniorer. Hitta en motionsform som passar just dig!

Gruppaktiviteter motiverar - Bekanta dig med och ta del av stadens och föreningarnas motionsgrupper

Informationen om grupperna hittas på följande sidor.

Tips för vardagsmotion under våren

- Även en kort daglig promenad gör underverk för lederna
- Stå turvis på ett ben medan kaffet droppar
- Få mer spänst i lederna genom att sträcka ut benen 10 gånger när du sitter
- Hushålls- och gårdsarbete håller dig i form
- Ta en promenad i naturen och ring samtidigt en vän

”Että oikein jumpparyhmään? Tuulipuvut jalkaan ja muitten kainaloita haistelemaan. Niinkö?”

– BRUNO 67 v, Vaasa



EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE ETTÄ 10 SOHVALTA NOUSUA PÄIVÄSSÄ TEKEE 3650 VUODESSA.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN



V A A S A .
V A S A .

Grupper för anpassad motion

Avgiftsfritt deltagande under temaveckan.

Måndag

- SENIORERNAS GYMTRÄNING kl. 10.00-11.00 Brändö skola, Wolffskavägen 25
- SENIORERNAS MOTIONSJUMPA kl. 11.45-12.30 Kulturhuset Fanny, Kyrkoesplanadet 34
- TULES-Pilates kl. 12.30-13.14 Idrottscentert, Krutkällarvägen 6
- SENIORERNAS JUMPAMIX kl. 16-16.45 Brändö skola, Wolffskavägen 25

Tisdag

- TREVLIIG MOTION FÖR KROPPEN kl. 9-9.45 Brändö skola, Wolffskavägen 25
- KROPPSVÅRD kl. 9.50-10.30 Brändö skola, Wolffskavägen 25
- SENIORERNAS MOTIONSJUMPA kl. 10-10.45 Ungdomsgården Ristikka, Fräsargatan 2
- STRETCHNING FÖR SENIORERNA kl. 11.15-12 Brändö skola, Wolffskavägen 25
- BALANS&MOTION kl. 11.15-12.00 Berghemmet, Berggatan 2
- SENIORERNAS VOLLEYBOLL kl. 16.30-18.00 Borgaregatans skola, Borgaregatan 13-15

Onsdag

- SENIORERNAS MOTIONSJUMPA kl. 10.15-11 Idrottscentert, Krutkällarvägen 6
- STOLJUMPA kl 13-13.45 Berghemmet, Berggatan 2
- DANSMOTION FÖR SENIORER (grundkurs) kl. 15-16 Kulturhuset Fanny, Kyrkoesplanadet 34
- DANSMOTION FÖR SENIORER (fortsättningkurs) kl. 16-17 Kulturhuset Fanny, Kyrkoesplanadet 34

Torsdag

- BALANS & MOTION kl. 9.15-9.45 Ungdomsgården Kyrölä, Lillakyrövägen 51
- STOLJUMPA kl. 10-10.45 Ungdomsgården Kyrölä, Lillakyrövägen 51
- SENIORERNAS MOTIONSJUMPA kl. 10-10.45 Elektriska Arena (Ishallen), Parallellvägen 1
- MJUKSTRETCH kl. 10-11 Brändö skola, Wolffskavägen 25
- BALANS & MOTIONS kl. 11.45-12.30 Berghemmet, Berggatan 2
- SENIORERNAS GYMTRÄNING kl. 13.00-14.00 Brändö skola, Wolffskavägen 25
- SENIORERNAS VOLLEYBOLL kl. 20-21 Sundon skola, Sundomsvägen 13 Anm. på förhand: matts.andersen@sundom.fi

Fredag

- SENIORERNAS MOTIONSJUMPA kl. 10.30-11.15 Orrnäs brottnings-sal, Svangatan 9
- STRETCH kl. 11.20-11.45 Orrnäs brottnings-sal, Svangatan 9
- STOLJUMPA kl. 11.00-11.45 Berghemmet, Berggatan 2



Simhallens vattengymnastik, gym och personlig handledning

- **Vattengymnastik** hålls under veckans alla dagar. I vattengymnastiken ingår vattenlöpning och statiska övningar, rörelse i olika riktningar. På vattengymnastiken spelas olika slags musik som är planerad för vattengymnastiken.
- **Seniorjumppa (50 m bassängen)** på onsdag kl. 14.15-14.45
- **Kroppsvård i konditionssalen** på tisdag kl. 9.30-10
- Ring och boka tid för **personlig rådgivning gällande användningen av gymmets utrustning**. Tfn. 040 1599121 eller 040 1599122
- Vattengymnastik och gymträning ingår i inträdesavgiften till simhallen och deltagandet kräver ingen förhandsanmälan. Engångsavgiften för pensionärer är 4,70 € och 10 seriebiljetter kostar 43 €. Under Happy Hour ti-fr kl. 12-14 är engångsavgiften 3,50 €.

Föreningarnas motionsgrupper

Föreningarnas motionsgrupper är kostnadsfria om inget annat anges.

Måndag

- **Spela boule** kl. 9:30- 10:30 i AVs festsal, Formansgatan 14
Boule är ett samlingsnamn för olika spel med klot. Gemensamt är att klotet ska komma så nära en målkula som möjligt. Boule är ett riktigt sällskaps-spel som alla kan delta i. Det är också lätt att spela boule, det tar ungefär tio minuter att lära sig. Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Barbro Haavisto 050 535 5249
- **Boccia -palloveli** klo 15.30 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkeläiset ry. Lisätietoja: Ismo Ojala 040 086 8103
- **Senioritanssit** klo 10 Kyrölässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- **Keilaus** klo 10 Vöyrin keilahalli. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961

Tisdag

- **Jumppa** klo 10 Kyrölässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- **Tuolijumppa** klo 11.15-12.45 Ajurinkatu 14 kerhohuoneessa 2. krs. Osallistumismaksu 4 €/kerta. Järj. Vaasan seniorit ry.



- [Vattenjumppa](#) kl. 12.30 i Simhallen (träff i simhallens entré) till Happy Hour avgift (3,50€). Vi tränar i egen grupp med streamat gymnastikprogram från skärmen. Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Kaija Forss, 050 511 8185, Soli Nylund, 050 564 8611
- [Uima- ja vesijumppakerho](#) klo 15-17 Vuorikodilla. Ohjelmassa vesijuoksua. Juoksuvyö tarvitaan. Naisilla ja miehillä on oma sauna lämpimänä. Osallistumismaksu 2 €/kerta. Rajattu osallistujamäärä. Ilmoittautuminen: Ritva Lesonen 040 588 4138.

Onsdag

- [Seniordans](#) kl. 10–11 i AVs festsal, Formansgatan 14
Seniordans är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Seniordansen aktiverar både fysiskt och psykiskt - friskvård som bäst. Danserna är mycket varierande, såsom gammeldans, salongsdans, folkdans, squaredans, linedans och rounds omarbetade till seniordanser. Vi dansar ofta parvis i ring eller på led. Karakteristiskt för seniordansen är partnerbyte. Varje dans har en egen koreografi som en utbildad dansledare lär ut. Om du vill veta mera om seniordans kan du klicka in dig på Finlands Seniordansförbund (seniordans.fi). Kom med – ensam eller tvåsam! Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Barbro Haavisto 050 535 5249, Inger Lassus 050 490 9069
- [Allasjumppa](#) klo 10 Vs Relax. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kuntosali](#) klo 10 Fysiokipinässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kuntokerho](#) klo 12.30-14 alkaa ortodoksisen kirkon luota. Järj. Vaasan seniorit ry. Lisätietoja: Riitta Koski 050 350 7748.

Torsdag

- [Polkkarinki](#) klo 9-10 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkkeensaajat ry
- [Senioritanssi](#) klo 10-11 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkkeensaajat ry
- [VIPsarnas stavgång](#) kl. 10, start från Kulturhuset Fanny, Kyrkoespianaden 34.
Promenad med eller utan stavar. Vid behov skilda grupper för långsammare och snabbare promenad. Ingen anmälan behövs - kom med! Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Karin Kolam 050 323 5068
- [Keilaus \(ÄijaVirtaa\)](#) klo 10 Vöyrin keilahalli. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kuntosali](#) klo 11 Fysiokipinässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961



Fredag

- [Boccia](#) klo 10 Ajurinkatu 14, juhlasalissa
Tule mukaan sosiaalisen toiminnan pariin ja kehittämään tarkkuutta, kuntoa ja viihtymään hauskan liikunnan parissa. Järj. Eläkeliitto Vaasan yhdistys
- [Boccia tai Mөлкky](#) perjantaisin klo 10 Saarenpään Urheilumajalla. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kevyttä jumppaa ikäihmisille](#) klo 10.30-11 Palosaari, Huvilakatu 1 leikkihuoneessa. Järj. Vaasan Setlementti
- [Jumppa/asahi – lempeää terveystuikuntaa](#) klo 12 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkeläiset ry. Lisätietoja: Antti Haarala 044 023 0238.
- [Senioritanssiryhmä](#) klo 12.30 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkeläiset ry
- [Rivitanssi](#) klo 14.30-16.30 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkkeensaajat ry

Söndagsdans 17.3 kl. 16-19

Ikiliikkuja-veckan kulminerar i dans som Vaasan eläkeliitto anordnar på adressen Formansgatan 14. Kaj Airaksinen & Rytमितet står för musiken. En biljett till dansen kostar 12 € (kaffe med dopp ingår i priset). Välkommen!

Välkommen att röra på dig tillsammans!

