

Kyrksläotts fritidstjänster– idrottstjänster

Hobbybilen för seniorer

Kyrksläotts ungdoms- och idrottstjänster ordnar motionsverksamhet för seniorer runtom i Kyrkslätt. Hobbybilen för seniorer kör runt till olika områden i Kyrkslätt. Syftet är att hämta motionsverksamhet till seniorernas vardagsomgivning och att möjliggöra socialt umgänge. Målsättningen för evenemangen är att ge råd och tips för motion på egen hand. Utrustningen i hobbybilen för seniorer ger möjlighet till mångsidig verksamhet; bl.a. för balans- och muskelkonditionsövning och olika gårdsspel.

Ingen förhandsanmälan behövs och verksamheten är avgiftsfri. Välj fritt vilka motionspass som passar din tidtabell. På plats finns en idrottsinstruktör som ger handledning och rådgivning. Handledningspråk: finska, ingen anmälan behövs. Verksamheten inhiberas vid regn.

Platser våren 2024 (Hobbybilen för seniorer kör runt 5.2–14.6.2024, ändringar är möjliga)

Måndagar kl. 10.30–11.30 Veikkola (5.2–10.6)

- Veikkola näridrottsplats Velmo, Eriksgårdsvägen, 02880 Veikkola

Måndagar kl. 12.30–13.30 Masaby (5.2–10.6)

- Masaby näridrottsplats Frami, Masabyvägen 258, 02430 Masaby

Fredagar kl. 11–12 Kantvik (9.2–23.2 och 5.4–26.4)

- Kantviks näridrottsplats, Sockermästarvägen 2, 02460 Kantvik

Fredagar kl. 11–12 Centrum (8.3–22.3 och 3.5–7.6.)

- Centrum Kyrkdalens seniorpark, Stationshörnet 2, 02400 Kyrkslätt

Tema för Seniorbilarna våren 2024

- **25.3 kl. 12.30–14.00 Introduktion av Masaby ungdomsteater i Masaby**
 - o Ljusdalavägen 9, 02430 Masaby
 - o I samband med hobbybilen för seniorer bekantar vi oss med Masalan nuorisoteateris kommande föreställningar och föreningens historia.
- **15.4 kl. 10.30–12.00 Akvarellmålning i samband med promenad i Veikkola**
 - o Eriksgårdsvägen, 02880 Veikkola
 - o På akvarellpromenaden promenerar vi tillsammans och stannar 3–4 gånger längs rutten för att måla ett snabbt vykort med vattenfärger. I seniorbilen finns paletter med vattenfärger, papper som lämpar sig för målning, penslar och vattenburkar för ca 10–15 deltagare. Du kan också ta med dig egna redskap. Du kan behålla vykortet själv eller lämna dem i bilen för utställningen på avslutningen. Efter avslutningen kan du ta hem verken eller donera dem vidare.
- **15.4 kl. 12.30–14.00 Akvarellmålning i samband med promenad i Masaby**
 - o Masabyvägen 258, 02430 Masaby
 - o På akvarellpromenaden promenerar vi tillsammans och stannar 3–4 gånger längs rutten för att måla ett snabbt vykort med vattenfärger. I seniorbilen finns paletter med vattenfärger, papper som lämpar sig för målning, penslar och vattenburkar för ca 10–15 deltagare. Du kan också ta med dig egna redskap. Du kan behålla vykortet

själv eller lämna dem i bilen för utställningen på avslutningen. Efter avslutningen kan du ta hem verken eller donera dem vidare.

- **15.5 kl. 10.00–12.00 Seniorbilens friluftsdag**
 - Kyrkdalens seniorpark, Stationshörnet 2, 02400 Kyrkslätt
 - På programmet bl.a. ledd parkjumpa, mölkky, petanque och introduktion av utegymmet. Närmare program klarnar senare.
- **20.5 kl. 12.30–14.00 Kulturpromenad i Masaby**
 - Masabyvägen 258, 02430 Masaby
 - Kulturpromenad med diskussion! Kom med på den lugna kulturpromenaden på finska. Under promenaden besöker vi kulturobjekt på området vilka vi diskuterar tillsammans. Vår idrottsinstruktör håller en inledande uppvärmning varefter vi startar under ledning av våra kultursakkunniga. Man kan ta med sig gångstavar från hobbybilen för seniorer. Promenaderna börjar och slutar på samma plats.
- **24.5 kl. 11.00–12.30 Kulturpromenad i centrum**
 - Kyrkdalens seniorpark, Stationshörnet 2, 02400 Kyrkslätt
 - Kulturpromenad med diskussion! Kom med på den lugna kulturpromenaden på finska. Under promenaden besöker vi kulturobjekt på området vilka vi diskuterar tillsammans. Vår idrottsinstruktör håller en inledande uppvärmning varefter vi startar under ledning av våra kultursakkunniga. Man kan ta med sig gångstavar från hobbybilen för seniorer. Promenaderna börjar och slutar på samma plats.
- **27.5 kl. 10.30–12.00 Kulturpromenad i Veikkola**
 - Eriksgårdsvägen, 02880 Veikkola
 - Kulturpromenad med diskussion! Kom med på den lugna kulturpromenaden på finska. Under promenaden besöker vi kulturobjekt på området vilka vi diskuterar tillsammans. Vår idrottsinstruktör håller en inledande uppvärmning varefter vi startar under ledning av våra kultursakkunniga. Man kan ta med sig gångstavar från hobbybilen för seniorer. Promenaderna börjar och slutar på samma plats.
- **3.6 kl. 10.30–11.30 Seniorparkour i Veikkola**
 - Eriksgårdsvägen, 02880 Veikkola
- **10.6 kl. 10.30–11.30 Poesiverkstad i Veikkola**
 - Eriksgårdsvägen, 02880 Veikkola
 - Ode, hymn, haiku, sonett.. flödar din diktarådra? I seniorbilens poesiverkstad får du låta kreativiteten flöda. Verkstaden börjar med att vår idrottsinstruktör håller en liten uppvärmning. Därefter startar den ledda poesiverkstaden. Du kan hålla dikten eller det lyriska alstret du skapat för dig själv eller dela dem med de andra. Under seniorbilens avslutning får de som önskar också dela sina alster med andra i samband med utställningen.
- **10.6 kl. 12.30–13.30 Poesiverkstad i Masaby**
 - Masabyvägen 258, 02430 Masaby
 - Ode, hymn, haiku, sonett.. flödar din diktarådra? I seniorbilens poesiverkstad får du låta kreativiteten flöda. Verkstaden börjar med att vår idrottsinstruktör håller en liten uppvärmning. Därefter startar den ledda poesiverkstaden. Du kan hålla dikten eller det lyriska alstret du skapat för dig själv eller dela dem med de andra. Under seniorbilens avslutning får de som önskar också dela sina alster med andra i samband med utställningen.
- **14.6 kl. 10.00–12.00 Seniorbilens avslutning i centrum**
 - Huvudbiblioteket Fyyri, Kyrktoget 1, 02400 Kyrkslätt

- På programmet mångsidiga motions- och kulturaktiviteter. Vi bjuder på kaffe och bulle! Närmare program för programmet klarnar senare.

Motionsinfo – avgiftsfri motionsrådgivning för nybörjare

Vill du ha personlig rådgivning om motion och välmående? Vi erbjuder avgiftsfri motionsrådgivning för nybörjare inom motion. Hälsomotionsinstruktören ger råd till personer i alla åldrar i bland annat följande frågor:

- Hurdan motion är lämplig för mig?
- Hur ska jag börja med att motionera?
- Vad finns det för motioneringsmöjligheter inom mitt närområde?
- Hur kan jag öka andelen fysisk aktivitet under dagen?
- Rör jag mig tillräckligt med tanke på min hälsa?
- Vänligen kontakta hälsomotionsinstruktören: tfn 040-561 561 2203 (vardagar).



Gymhandledning

Syftet med individuell gymhandledning är att hjälpa dig inleda gymträning. Handledningen är avsedd för personer som bara har lite eller ingen erfarenhet av gymträning.

Gymhandledningspaket

Enbart gymhandledning: Vi går igenom gymsrörelser och korrekta tekniker på ett mångsidigt och individuellt sätt. Pris 13,90 €

Gymhandledning + gymprogram: Handledaren planerar ett individuellt program för dig. Handledningstiden kan användas för att gå igenom rörelserna i programmet, lära in övningar för en viss muskelgrupp eller bekanta oss med anordningarna. Pris 26,60 €

Tidsbeställning

Boka gymhandledning genom att ringa eller skicka meddelande till numret 040 126 9495. Vi avtalar om de eventuella övriga handledningstiderna efter den första handledningsgången.

Simhallen

Simhallen är en utmärkt plats för självständig motion. Utöver simning kan du komma för att vattenlöpa, delta i virtuell vattenjumpa via en display eller delta i ledda grupper. I simhallen finns också en terapibassäng.

Seniormotionskortet är ett avgiftsfritt motionskort för Kyrkslättbor som fyllt 68 år. Kortet berättigar till fri användning av Kyrkslätt's simhall och gymmet en gång om dagen. Du löser ut kortet direkt av simhallens kassa, legitimation behövs.

Ibland finns det många bokningar i simhallen samtidigt. Du hittar den lämpligaste tidpunkten genom att kolla användningsturerna på adressen: <https://kyrkslatt.fi/utrymmen-och-anvandningsturer/>

Ytterligare information: <https://kyrkslatt.fi/simhall/>



Näridrottsplatser

Kyrkdalens seniorpark, utemotionsredskap (Stationshörnet 2)

Vattentornsbackens näridrottsplats, utemotionsredskap (Åängsvägen 7)

Kantviks näridrottsplats, utemotionsredskap (Sockermästarvägen 2)

Idrottsparken i centrum, allaktivitetsplanen, utemotionsredskap (Gamla Kustvägen 8)

Masaby idrottspark, utemotionsredskap (Masabyvägen 258)

Veikkola idrottspark, utemotionsredskap och motionstrappor (Eriksgårdsvägen)

Jerikobackens motionstrappor (Obbnäsvägen 18)

Bekanta dig med näridrottsplatserna i Kyrkslätt! Instruktioner för självständig träning.

Känner du till näridrottsplatserna i Kyrkslätt? Det finns flera näridrottsplatser i Kyrkslätt vilka det lönar sig att utnyttja för motionerande på egen hand. Kom och bekanta dig med idrottsplatserna och anordningarna! Syftet med introduktionen är att stöda självständig träning. Oberoende av plats utlovas muskelkonditionsträning med hjälp av kroppens egen tyngd eller med hjälp av anordningar. Utöver muskelkondition tränar man också balansen. Passar för alla motionärer oavsett nivå.

Verksamheten är avgiftsfri och kräver inte förhandsanmälan. Kom med till den plats som passar dig eller fast till alla! Välkommen att njuta av vårvädret i motionens tecken! Idrottsinstruktören medverkar för att visa hur anordningarna används.

Platser och tidpunkter för turnén för att bekanta sig med näridrottsplatserna

Tisdag 21.5 kl. 10–11 Veikkola idrottspark (Eriksgårdsvägen)

Tisdag 21.5 kl. 12–13 Masaby idrottspark (Masabyvägen 258)

Tisdag 28.5 kl. 9.30–10.30 Kyrkdalsparkens seniorpark (Stationshörnet 2)

Tisdag 28.8 kl. 10.45–11.45 Idrottsparken i centrum (Gamla Kustvägen 02400)

Tisdag 28.5 kl. 12–13 Vattentornsbackens näridrottspark (Åängsvägen 7)

Tisdag 4.6 kl. 10–11 Kantviks näridrottspark (Sockermästarvägen 2)

Tisdag 4.6 kl. 11.30–12.30 Jerikobackens motionstrappor (Obnäsvägen 18)

Kyrksläotts fritidstjänster – bibliotek och kultur

Fredagssnack

Vi samlas i Kyrksläotts bibliotekshus Fyris kabinett varje fredag kl. 9–11 under perioden 12.1–31.5 för att diskutera olika ämnen, spela brädspel eller schack, umgås och läsa dagens tidningar. Fritidstjänsternas koordinator Miikka Tulla deltar i Fredagssnackets diskussioner.

Du kan framföra temaönskemål per e-post: miikka.tulla@kirkkonummi.fi.

Man behöver inte anmäla sig i förväg till Fredagssnacket. Kom då det passar dig! Utöver det vanliga snacket ordnar vi temasnack om specifika ämnen.

Vårens temasnack:

8.3 Norrut! Vi ägnar oss åt de avlägsna byarnas och ödemarkens charm. Bibliotekarierna presenterar böcker om temat.

15.3 Vi diskuterar jämställdhet inspirerade av Minna Canth-dagen under ledning av mediahandledare Sebastian Nordlund.

12.4 Kyrkslätt i förändring i bilder och kartor. Vi tittar på bilder och kartor av kommunens kulturtjänster, berättar om våra egna erfarenheter och minnen. Du kan gärna ta med dig egna bilder av Kyrksläotts närhistoria. Kultursekreterare Antti Airaksinen medverkar.

26.4 Högtidstraditioner. Vad ingår i ditt firande av högtider? Kom och prata om temat! I diskussionen deltar också mediahandledare Sebastian Nordlund.

24.5 Kommunens planer och projekt, vad bygger Kyrkslätt. Mediahandledare Sebastian Nordlund ger oss en introduktion i kommunens webbplats och visar var du hittar aktuell information och vart du kan skicka respons.

Välkommen att snacka, varje fredag om du så vill!

Digirådgivning

På biblioteken får du hjälp med problem som gäller datorer, surfplattor och smarttelefoner och handledning i användningen av dem.

Du får rådgivning på huvudbiblioteket, Masaby bibliotek och Veikkola bibliotek.

Vi hjälper dig till exempel med att uppdatera anordningarna, skapa e-postkonton och använda e-material. Vi reparerar inte maskiner eller gör ansökningar eller kontoöverföringar för din del.

Digicafé i huvudbiblioteket

Tisdagar kl. 9.30–11. Titta in och ställ frågor till exempel om datorer, mobila enheter eller e-material. Vi träffas i Fyris kabinett. Du kan köpa frukost i Café Messi. I digicaféet löser vi mindre problem men reparerar inte maskiner.

Fråga mer på ditt bibliotek:

Huvudbiblioteket: 040 126 9872 / mediakirjasto@kirkkonummi.fi

Masaby bibliotek: 040 126 9402 / masalan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Veikkola bibliotek: 040 126 9462 / veikkolan.kirjasto@kirkkonummi.fi

Böckerna hem

Om du har svårt att ta dig till biblioteket på grund av ålder, sjukdom, handikapp eller någon annan orsak, kan du låna hem biblioteksmaterial med hemtransport.

Du kan reservera de böcker du vill ha via webbiblioteket eller be bibliotekets personal samla ihop en bokkasse enligt dina önskemål. Utöver böcker kan du också låna t.ex. filmer, musik eller ljudböcker. En vän eller släkting kan hämta kassen till dig, men även bibliotekets personal kan sköta transporten.

Tjänsten är avgiftsfri och den fungerar på centrumområdet i Kyrkslätt.

Om du har behov av hemservicen, ring numret 040 126 9454 eller skicka e-post till kirjaston.kotipalvelu@kirkkonummi.fi.

Bibliotekens evenemang

På biblioteken i Kyrkslätt ordnas årligen många olika slags evenemang. Du får mera information om dessa evenemang på biblioteken. Evenemangen är varierande, så det finns säkert något för envar.

Ytterligare information: <https://www.kirkkonummi.verkkokirjasto.fi/sv/>



Kyrksläotts fritidstjänster – ledd motion

Idrottstjänster

Vårperioden 2024 8.1–28.4.2024

På programmet bl.a. många olika slags vattenjumpor, gymgrupper, stoljumba och saljumba.

Sommarperioden 13.5–16.6.2024

På programmet olika slags vattenjumba- och gymgrupper.

Anmälan till sommarperioden börjar må 29.4.2024 kl. 9.00

Höstperioden 26.8–15.12.2024

På programmet bl.a. många olika slags vattenjumpor, gymgrupper, stoljumba och saljumba.

Anmälan till höstperioden börjar ti 13.8.2024 kl. 9.00.

Ytterligare information: <https://kyrkslatt.fi/ledd-verksamhet/>

Medborgarinstitutet

Vårperioden 2024 15.1–28.4.2024

Ett omfattande utbud av olika slags aktiviteter. Språk, konst, handarbete, natur och samhälle, hälsa och välfärd, matlagning, motion och dans.

Sommarperioden 8.5–18.6.2024

Ett omfattande utbud av olika slags aktiviteter. Språk, konst, handarbete, natur och samhälle, hälsa och välfärd, matlagning, motion och dans.

Anmälan pågår.

Höstperioden 26.8–8.12.2024

Ett omfattande utbud av olika slags aktiviteter. Språk, konst, handarbete, natur och samhälle, hälsa och välfärd, matlagning, motion och dans.

Anmälan till höstperioden börjar 3.6.2024 kl. 11.00

Ytterligare information: <https://kirkkonummi.fi/kansalaisopisto/>

Andra evenemang

Prova på: låt oss dansa! må 6.5

- På programmet mångsidigt dansrelaterat program så som dansundervisning och det efterlängtrade seniordiscot. Du kan komma ensam eller tillsammans med en vän. Man behöver inte en danspartner till dansen. Servering av kaffe och bulle. Evenemanget ordnas i Kyrksläotts bibliotekshus Fyyri. Tidtabellen preciseras senare.

Seniorbilens friluftsdag on 15.5 kl. 10–12

- På programmet friluftsliv i olika former så som ledd parkjumpa, mölkky, petanque och introduktion av utegymmet. Evenemangsplats är Kyrkdalsparken (bredvid Citymarket). Tidtabellen för programmet klarnar senare.

Seniorbilens avslutningsevenemang fr 14.6 kl. 10–12

- Hobbybilen för seniorer kör sista gången på våren 14.6. Evenemanget hålls framför Kyrksläotts bibliotekshus Fyyri. På programmet många olika slags aktiviteter. Servering av kaffe och bulle. Evenemanget ordnas i Kyrksläotts bibliotekshus Fyyri. Närmare tidtabell för programmet klarnar senare.