



Hver bevegelse teller. Det er 30 minutter om dagen som gjelder!

Aktiv i Lier

Oversikt over fysiske aktivitetstilbud for voksne og seniorer, høst 2018/vår 2019



FYSISK AKTIVITET 30 MINUTTER PR. DAG

Det anbefales at voksne er i moderat fysisk aktivitet i minst 150 minutter i uka.

Er intensiteten høyere kan mengden reduseres. Optimale helseeffekter oppnås sannsynligvis med en kombinasjon av minst 75 minutter fysisk aktivitet med høy intensitet per uke og inntil 30 minutter daglig moderat aktivitet.

De anbefalte 30 minuttene trenger ikke være sammenhengende, men kan deles opp i kortere bolker.

Stillesitting bør reduseres og lange perioder med ro bør stykkes opp med korte avbrekk med lett aktivitet. Det anbefales i tillegg å gjennomføre øvelser som gir økt styrke minst to dager i uka.

Regelmessig fysisk aktivitet gir mange positive helsegevinster. Det er aldri for sent å begynne.



Nettsider om fysisk aktivitet og turområder

- www.helsenorge.no/trening-og-fysiskaktivitet
- Turer med turistforeningen: www.dntdrammen.no
- Natur og kulTUR: www.lierbygda.no
- Lieropplevelser: www.lieropplevelser.no
- www.ut.no
- www.godtur.no



GRUPPETRENING FOR SENIORER

Fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen,
32 22 59 28/45 11 96 64,
grethe-lill.vilhelmshaugen@lier.kommune.no



Dag	Tid	Aktivitet	Sted
Mandag	12.15–13.30	Styrke-, balanse- og utholdenhets-trening for seniorer	Treningsrommet på LHL-huset, Nøsteveien 2
	13.30–14.30	Styrke- og balansekurs, 12 uker Påmelding	Trimrommet på Hallingstادتunet
	13.45–15.15	Styrketrening for seniorer	Styrkerommet i Lierhallen
	14.00–15.00	Sirkeltrening for seniorer	Treningshallen på Fosshagen
Tirsdag	10.00–10.30	Trim	Sylling eldrekafe
	12.00–13.00	Aerobic for seniorer	Sylling skole, speilsalen
	13.00–14.00	Styrke- og balansekurs, 12 uker Påmelding	Treningshallen på Fosshagen
Onsdag	10.00–12.00	Hvordan leve med lungesykdom (teori og trening), 6 uker Påmelding	Fosshagen
	13.30–15.00	Treningsgruppe på rehabiliteringsavdelingen Påmelding	Rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen
Torsdag	09.30–10.10	Trim	Alfheim i Lierbyen
	10.30–11.10	Trim	Bakerikvartalet i Lierbyen
	10.30–11.15	Trim	Liertun
	13.30–14.30	Styrke- og balansekurs, 12 uker Påmelding	Trimrommet på Hallingstادتunet
	14.00–15.00	Intervalltreningssgruppe Påmelding	Treningshallen på Fosshagen
Fredag	11.30–12.30	Hvordan leve med lungesykdom (teori og trening), 6 uker Påmelding	Fosshagen
	12.15–13.15	Aerobic for seniorer	Trimrommet på Hallingstادتunet
	13.00–14.00	Styrke- og balansekurs, 12 uker Påmelding	Treningshallen på Fosshagen
	14.00–15.00	Aerobic for seniorer	Treningshallen på Fosshagen

Senior Balansetrening og trim på Infosenter for seniorer

Sirkeltrening med balanse- og styrkeøvelser. Onsdager på helsestasjon for seniorer i Lierbyen. Forebyggende sykepleier Arja Aalto, 47 70 52 78





TRENING I GRUPPER

Trening på Sjøstad samfunnshus

Kondisjon- og styrketrening til musikk.
Nina Sveaas 48 03 52 33, ninasveaas@gmail.com

Friskis & Sveltis

Trening for folk i alle aldre. Foregår i ulike gymsaler og haller i Lier.
www.friskissveltis.no

Trening med LHL

Flere ulike treningsgrupper på LHL-huset.
May Kværnstuen, 416 32 423, lhl.drammen-lier@lhl.no

Gruppetrening med fysioterapeuter

Flere privatpraktiserende fysioterapeuter i kommunen tilbyr ulike gruppetreninger ved fysioterapi-instituttene.

Se egen oversikt og kontakt info på www.lier.kommune.no/frisklivssentral



DANS

Danseskolen Flemmos

Aktivum på Tranby, www.danseskolen.info

Senior Seniordansen

Engersand, tirsdag kl. 15.30

Tranby seniorsenter, onsdag kl. 10.00-12.30

Tranby seniorsenter, torsdag kl. 11.30-13.00

Mona Granly, 92 86 38 41



TRENINGSSENTRE

Akropolis Lier, Lierstranda, www.akropolis.no

Asker Treningssenter, Liertoppen, www.askertreningssenter.no

Bare Trening, Lierbyen, www.baretrening.no

Regnbuen Helsesenter, Lierskogen, www.regnbuenhelsesenter.no

GOLF

Holtsmark golfklubb

Golfklubben har to golfbaner i Sylling. 9-hullsbanen er åpen for alle.

Spill på 18-hullsbanen krever kurset «Veien til golf».

www.holtsmarkgolf.no

TENNIS

Lier Tennisklubb, www.liertk.no

SVØMMING I LIERHALLEN

Åpningstider på www.lier.kommune.no/kultur-og-fritid/lierhallen

Senior Time avsatt til pensjonister

Torsdag kl. 14.00-15.00.

Bassengtrening med Lier Helseportlag

Lørdager kl. 08.30-09.30
Håkon Gravdal, 91137982

Bassengtrening med Bechtereforeningen

Lørdager kl. 09.30-10.30
Per Larsen, 91791211

RIDNING

Drammen Ridesenter, www.drammenrideskole.net

Stall Lindstad, www.stall-lindstad.com

Valstad Gård, www.valstadgard.no

Vestre Kjenner aktivitetsgård, www.vkag.info

TILRETTELAGTE TILBUD

Rideterapi

Før personer med funksjonsnedsettelse, **Drammen ridesenter**.
Fysioterapeut Ellen Roseth, 98 82 06 16, ellen.roseth@lifi.no

Friskis og Svettis - Enkeljympa

Gruppetrening som passer for de som liker å bevege seg til fengende musikk i et inkluderende og mangfoldig fellesskap.

Lierbyen skole torsdager kl.17.30

Kristin Engebakken Berg, 99 69 70 47

Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede

Et tilbud i regi av Den norske Turistforeningen, for utviklingshemmede og deres familie, venner og støtteapparat.

Se facebookgruppe «Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede».





TURGRUPPER

Ut på tur i Lier

Turer med turistforeningen og Lier Frivilligsentral. Turer på 3-4 timer, 8-14 km. Oppmøte P-plassen på Haugestad i Lierbyen torsdager kl. 10.00.
Lier Frivilligsentral, 32 22 03 78

DNT akTiv

Turer for aktive voksne som ønsker å gå i god gangfart. Ettermiddager på hverdager og dagtid i helger.
DNT Drammen, 32 25 51 40

Flere turer arrangert av Turistforeningen finner du på <https://drammen.dnt.no/turer-og-aktiviteter>



DNT Drammen og Omegn



Mandagsturer

Tur med Lions Club og Lier Frivilligsentral. Oppmøte ved Tranby kirke mandager kl. 17.00-19.00.
Lier Frivilligsentral, 32 22 03 78

Sylling Turlag

Turgruppe torsdager kl. 18.00.
Turi Andersen, 90206873 eller Lise Hatledal, 90 82 94 48

Kløvertur

Tur med Lier Sanitetsforening onsdag kl. 17.30-18.30. Oppmøte ved Foss barnehage.
Grete Gilje, 90599642, g.gilje@gmail.no

ORIENTERING

Lierbygda O-lag

www.lierbygda.no



Liertrimmen - turorientering

Liertrimmen er turorientering for alle og er ment for både småbarnsfamilien og den aktive mosjonist.

Stolpejakten

Turer langs sti, gangvei og vei. Også tilgjengelig med rullestol og barnevogn. Kart kan hentes hos Lier Frisklivssentral, på Servicetorget eller lastes ned på nett.
www.turorientering.no/liergroetter

Natur og kultur (Før ukas kulturminnepost)

Kombinerer trimtur i Liers kulturlandskap, skog og mark med opplevelser og kunnskap om lokalhistorie og kulturminner.
www.lier.kommune.no

FYSISK AKTIVITET PÅ EGEN HÅND

Friluftsområder i Lier

Lier har flotte tur- og friluftsområder. Eiksetra, Årkvisla, Finnemarka, Vestmarka og Kjekstadmarka er noen av flere fine utgangspunkt for turer, sommer som vinter. Jernbanetraseen fra Gullaugkleiva til Haskolljordet er godt tilrettelagt med flere benker. Turveien rundt Tranby idrettspark og Hallingstادتunet og grusstien rundt Lier stadion egner seg godt for korte turer.

Frisklivsstien

Langs den gamle jernbanen fra Brastadveien ved E18 til Haskoll er det hengt opp poster med styrkeøvelser. Mer info kan fås hos Lier Frisklivssentral.

Lieropplevelser

En nettside om utendørs aktivitet i Lier kommune. Her er det beskrevet mange flotte stier, plasser, løyper, turmål og muligheter for utendørs aktiviteter, som for eksempel fiske og freesbeegolf. Følg på facebook eller www.lieropplevelser.no


Lieropplevelser.no

Ti På Topp

Bedriftsidretten arrangerer Ti på Topp i Drammen, Lier og Nedre Eiker. Dette er turtilbud for folk i alle aldre, med ulike turmål med varierende lengde og vanskelighetsgrad. www.tipatopp.no/drammen

Treningsøvelser hjemme

Det finnes en rekke tips om øvelser du kan gjøre hjemme og som holder deg i form. Kontakt Lier Frisklivssentral, 409 13 113

Aktiv på dagtid

Aktiv på dagtid er et aktivitetstilbud på dagtid for voksne bosatt i Lier. Se facebook siden til Lier Frisklivssentral.



Utsikt fra Storsteinsfjell mot Sylling og mot Lierstranda





Ønsker du veiledning om fysisk aktivitet?

Ta kontakt med Lier Frisklivssentral hvis du trenger veiledning og støtte til å komme i gang med fysisk aktivitet eller andre levevaneendringer.

LIER **FRISKLIVSS**ENTRAL

Kontakt oss gjerne på:

Lier Frisklivssentral

Besøksadresse: Fosshagen, Foserveien 31

Postadresse: P.b.205, 3401 Lier

Tlf: 409 13 113, 468 30 066

lier.frisklivssentral@lier.kommune.no

www.lier.kommune.no/frisklivssentral

Følg oss på Facebook

