



Lier kommune



www.lier.kommune.no



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

Aktiv i Lier

Oversikt over fysiske aktivitetstilbud
for voksne og seniorer, høst 2017/vår 2018

LIER **FRISKL**VSSENTRAL



Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne.

ANBEFALINGER

- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 minutter hver uke. Aktiviteten bør gjøre deg lett andpusten. Er aktiviteten av høy intensitet, som får deg å puste mye mer enn vanlig, holder det med minst 75 minutter hver uke. Anbefalingene kan også oppfylles med en kombinasjon, for eksempel 70 minutter moderat og 40 minutter med høy intensitet.
- Økt dose, inntil det dobbelte av anbefalingen ovenfor, gir økt helsegevinst.
- Aktiviteten kan deles opp i økter av minst 10 minutters varighet.
- Minst to ganger i uka bør man utføre aktiviteter som styrker musklene.
- Tiden i ro bør reduseres, lange perioder i ro bør stykkes opp med avbrekk med lett aktivitet.

Holder du deg i regelmessig bevegelse er gevinsten stor

- Du får bedre humør og mer energi
- Muskler og skjelett styrkes
- Du får bedre søvnkvalitet
- Det blir lettere å delta på sosiale aktiviteter
- Du styrker immunforsvaret og får bedre helse

I dette heftet ønsker vi å gi en oversikt over fysiske lavterskel aktiviteter som finnes i Lier, med fokus på den voksne delen av befolkningen. Målet med heftet er å gjøre det enklere for innbyggerne å få vite om tilbud som finnes og hvordan de kan komme i kontakt med dem.

Aktivitetstilbud spesielt tilrettelagt for seniorer er merket i margen.

TRIMGRUPPER FOR SENIORER

Tilrettelagte trimgrupper med enkle øvelser for bevegelighet, styrke og kondisjon. Åpen for alle som ønsker å holde seg i form.



Senior

Trimgruppe ved Tranby seniorsenter

Kontaktinfo: koordinator Tranby seniorsenter Fredrik Nilsen 32854422

Senior

Trimgruppe ved Liertun med fysioterapeut:

Kontaktinfo: fysioterapeut Fody Kaba 32 22 59 57/ 41 60 26 97

Senior

Sittetrim på Nøstehagen

Kontaktinfo: aktivitør Gunnbjørgh Johansen 32 24 11 00

Senior

Trimgruppe på Sylling Eldrekafè m/ fysioterapeut

Kontaktinfo: fysioterapeut Preben Rodian 48 23 97 40

Senior

Trimgruppe på Bakerikvartalet med fysioterapeut:

Kontaktinfo: fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen 45 11 96 64

Senior

Trimgruppe på Alfheim med fysioterapeut:

Kontaktinfo: fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen 45 11 96 64

Senior

Treningsgruppe for seniorer på rehabiliteringsavdelingen:

I treningsalen på rehabiliteringsavdelingen på Fosshagen. Må ha henvisning fra lege, behjelpelig med transport.

Kontaktinfo: fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen 45 11 96 64



TRENINGSGRUPPER M/KOMMUNAL FYSIOTERAPEUT

Senior **Aerobic for seniorer**

Bevegelser og øvelser til musikk.

Tid/sted: Sylling skole, tirsdag 12:00-13:00

Tid/Sted: Hallingstadtunet, fredag 12:15-13:15

Tid/Sted: Fosshagen, fredag 14:00-15:00

Senior **Sirkeltrening for seniorer på Fosshagen**

Fysisk trening for å styrke muskulatur.

Tid/Sted: Treningshall på Fosshagen, mandag 14:00-15:00

Intervalltreningsgruppe

For deg som har hjerte/kar-sykdom, overvekt, KOLS eller diabetes.

Påmelding, må ha henvisning fra lege.

Tid/Sted: Treningshall på Fosshagen, torsdag kl 14:00-15:00

Kontaktinfo: Grethe-Lill Vilhelmshaugen 45 11 96 64

Treningsgruppe for seniorer LHL-huset

Gruppetrening, muligheter for å få individuelt tilpasset treningsprogram

Kontaktinfo: LHL v/May Kværnstuen 41 63 24 23 eller fysioterapeut Grethe-Lill Vilhelmshaugen 45 11 96 64

Flere privat praktiserende fysioterapeuter i kommunen tilbyr ulike gruppetreninger ved fysioterapi instituttene. Se egen oversikt og kontaktinfo på vår hjemmeside: www.lier.kommune.no/frisklivssentral

BALANSETRENING

Senior **Styrke- og balansekurs**

Kurset ledes av fysioterapeut og idrettspedagog. Det trenes styrke, balanse, bevegelighet og utholdenhet for å unngå eller redusere fall. 2 dager pr uke.

Sted: Fosshagen og Hallingstadtunet.

Kontaktinfo: fysioterapeut Britt Lovise Eide Johansen 32 22 59 56

Mer balansetrening:

Det anbefales at vi alle trener mer balanse, da det er viktig både i hverdagen, på trening og etter hvert som vi eldes.

Senior

Balansetrening og trim på helsestasjonen for seniorer

Sirkeltrening med balanse- og styrkeøvelser

Tid/Sted: Onsdager på helsestasjon for seniorer i Lierbyen.

Kontaktinfo: Arja Aalto 47 70 52 78

DANS

Danseskolen Flemmos

Ren danseglede – kom og lær å danse blant annet latinamerikanske danser, standarddanser, swing, gammeldans, salsa og mye, mye mer.

Sted: Aktivum, Tranby

Kontaktinfo: Kim Flemmos 40212565 eller www.danseskolen.info

Senior

Seniordansen

Dans i glede - dans for livet. Her kan du komme alene eller med din partner og bli veiledet av en instruktør fra Seniordans Norge.

Sted/tidspunkt: Engersand, tirsdager kl 1530

Tranby seniorsenter, onsdager kl 10-1230

Tranby seniorsenter, torsdager kl 11-1230- Linedance

Kontaktinfo: Mona Granly 92 86 38 41.



GOLF

Holtsmark golfklubb

Golf passer for alle. Golfklubben har to golfbaner i Sylling. 9-hullsbanen er åpen for alle. For å spille 18-hullsbanen, må man ha kurset «Veien til golf».

Kontaktinfo: Holtsmark golfklubb 32 24 49 99, www.holtsmarkgolf.no

TRENING I GRUPPER

Trening på Sjøstad Samfunnshus

Styrke, aerobic og step. Treningen er lagt opp med ganske stor allsidighet innen dans, kondisjon og styrke etter musikk.

Tid/Sted: mandag kl 19:45 og torsdag kl 19:00

Kontaktinfo: Nina Sveaas 48 03 52 33,

ninasveaas@gmail.com



Friskis & Sveltis

Gruppetrim ute og inne for folk i alle aldre. Styrke og kondisjonstrening som passer for de fleste.

Tid/Sted: Gymsaler og haller i Lier kommune. Program finnes på hjemmesidene. www.lier.friskissveltis.no

Kontaktinfo: Gro Løcka Eine 41 21 80 41, lier@friskissveltis.no

Stoppen Turn, herrer senior

Senior Linjegymnastikk med bøy og tøy som passer for de som vil mosjonere innendørs sammen med andre.

Tid/Sted: torsdag kl 20:00 på Gullaug skole

Kontaktinfo: Tore Olav Flaten 45401329, tof@norconsult.no

Trening med mening – «Trimhage»

Treningsgrupper for deg som ønsker å forebygge og evt har utfordringer i forhold til sykdommer/plager som KOLS/astma, Hjerte-/karsykdom og diabetes. Også gode muligheter for egentrening ute og inne. Tren ute i trimhage med apparater støpt ned i bakken.

Tid/sted: LHL-huset, flere ganger pr uke

Kontaktinfo: Leder LHL May Kværnstuen 416 32 423, lhl.drammen-lier@lhl.no

RIDNING I LIER

Drammen Ridesenter/Innesvollen

www.drammenrideskole.net

Stall Lindstad

www.stall-lindstad.com

Valstad Gård

www.valstadgard.no

Vestre Kjenner aktivitetsgård

www.vkag.info



SVØMMING I LIERHALLEN

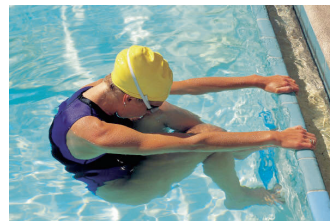
For åpningstider se: www.lier.kommune.no/kultur-og-fritid/lierhallen
eller kontakt Lierhallen på tlf: 32 84 80 95

Senior

Time avsatt til Pensjonister

Tid/Sted: Torsdag fra kl 13:30-14:30.

Tilbudet passer for pensjonister som ønsker å mosjonere på egen hånd.



Bassengtrening med Lier Helsesportlag

Tid/Sted: Lørdager kl 08:30-09:30

Kontaktinfo: Håkon Gravdal 91137982

Bassengtrening med Bechterewforeningen

Tid/Sted: Lørdager kl 09:30-10:30

Kontaktinfo: Per Larsen 91791211

TENNIS

Lier Tennisklubb

4 tennis baner ved Lier stadion,
www.liertk.no

«Bli med og opplev
gleden ved å være
i bevegelse»

TILRETTELAGTE

TILBUD

Ridning: Ridning for funksjonshemmede v/Drammen ridesenter. Kontakt
Ellen Roseth 98 82 06 16, ellen.roseth@lifi.no

Friskis og Svettis - Enkeljympa

Trening til musikk tilrettelagt for utviklingshemmede – men som passer for MANGE som liker å bevege seg til fengende musikk i et inkluderende og mangfoldig trenings-fellesskap.

Tid/Sted: torsdag kl 17:30-18:30, Lierbyen skole

Kontaktinfo: Kristin Engebakken Berg 99 69 70 47

Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede

Aktivitetkvelder tilrettelagt for personer med utviklingshemming og deres familier med aktiviteter og naturopplevelser for voksne, barn og ungdom. Annenhver onsdag. Se facebookgruppe med samme navn for mer informasjon og turprogram.



TRENINGSSENTRE

Akropolis Lier

Tilbud om personlig veiledning, trening med apparater og gruppetrening.

Sted: Lierstranda

Kontaktinfo: 32 84 19 22, www.akropolis.no

Asker treningssenter

Tilbud om personlig veiledning, trening med apparater og gruppetrening.

Sted: Liertoppen

Kontaktinfo: 400 00 481, www.askertreningssenter.no

Bare Trening

Tilbud om personlig veiledning og trening med apparater.

Sted: Lierbyen

Kontaktinfo: 99 58 08 00, www.baretrening.no

Regnbuen Helsesenter

Tilbud om personlig veiledning, trening med apparater og gruppetrening.

Sted: Lierskogen

Kontaktinfo: 32 24 04 40, www.regnbuenhelsesenter.no

TR1

Tilbud om personlig veiledning og trening med apparater. De har vibrasjons-trening og trening med elektriske impulser.

Sted: Kjellstad

Kontaktinfo: 32 85 31 11, www.TR1.no

TURGRUPPER

Tirsdagsturer med Lier Frivilligsentral

Turer med Lions og Lier Frivilligsentral.

Tid/Sted: Tirsdag kl 17:30, Oppmøte bak godslageret ved gamle Lier stasjon.

Aktiv fra april og ut september.

Kontaktinfo: Lier Frivilligsentral 32 22 03 78

Ut på tur i Lier Turer med turistforeningen og Lier frivilligsentral.

Tid/Sted: torsdager kl. 10:00, oppmøte P-plassen på Haugestad i Lierbyen.

Kontaktinfo: Lier Frivilligsentral 32 22 03 78



Frisklivstrimmen

Egenorganisert gå og trim gruppe som ledes av tidligere frisklivsdeltagere. Fro aktive og tidligere deltagere ved Frisklivssentralen og andre som ønsker å komme i gang med aktivitet sammen med andre.

Sted/Tid: Fosshagen, onsdager kl 18:00

Kontaktinfo: Lier Frisklivssentral, 409 13 113/ 468 30 066

Sylling Turlag

Sted/Tid: Turgruppe som går turer torsdager kl 18:00, åpen for alle.

Kontaktinfo: Turi Andersen på 90206873, Lise Hatledal 90 82 94 48 eller facebook

DNT aktiv

Turer for deg som ønsker å gå turer i god gangfart i nærmiljøet, men som ikke ønsker de mest ekstreme utfordringer. Turene er for mennesker i aldersgruppen 30 til 50+ og blir lagt til ettermiddager på hverdager og dagtid i helger.

Kontaktinfo: DNT Drammen tlf 32 25 51 40 eller

<https://drammen.dnt.no/turer-og-aktiviteter>

DNT Drammen og Omegn



DNT senior Drammen

Senior

Turer på ca 5-6 km med pauser, arrangeres kun i sommerhalvåret. Det er et overordnet mål med turen: blomstertur, sopptur, badetur eller et kulturelt mål.

Sted/tid: Mandager kl 10.00

Kontaktinfo: DNT Drammen tlf 32 25 51 40 eller

drammen.dnt.no/turer-og-aktiviteter

ORIENTERING

Orientering er en idrett hvor man skal ta seg raskest mulig frem i et bestemt terreng ved hjelp av kart, kompass og naturobservasjoner.

Lierbygda O-lag

www.lierygda.no



Ukas Kulturminnepost

Lierbygda O-lag og Lier kommune samarbeider om postene. Her kan du kombinere trimturer i Liers kulturlandskap, skog og mark med opplevelser og kunnskap om lokalhistorie og kulturminner. www.lier.kommune.no

Liertrimmen

Turer i nærmiljø og Liers skoger med kart og kompass. Varierende vanskelighetsgrad med fargekoder. Konvolutter med kart o.l. kan kjøpes på Servicetorget og matvareforretninger for 250 kr. www.lierbygda.no

Grønne turer- et gratis mosjonstilbud i nærmiljøet i Lier! Dette er turer for nybegynnere langs sti, gangvei og vei. Også tilgjengelig med rullestol og barnevogn. Fire områder: Stoppen/Høvik, Foss, Hennummarka og Gullaug/Gilhusodden. Kart kan hentes hos Lier Frisklivssentral, servicetorget på rådhuset i Lierbyen eller lastes ned på nett.

Ti På Topp

Bedriftsidretten arrangerer Ti på Topp i Drammen, Lier og Nedre Eiker. Det er et tilrettelagt og motiverende turtilbud for folk i alle aldre. Totalt 15 ulike turmål med varierende lengde og vanskelighetsgrad er merket opp for å gi deg en flott naturopplevelse og økt overskudd i hverdagen. Gjennom å registrere turene på nettsiden eller i Ti på topp-appen kan en få en ekstra motivasjon til å besøke de mange flotte turmålene. Arrangeres i tidsrommet 10 mai-10 oktober. Informasjon: www.tipåtopp.no/drammen

TRIM PÅ EGEN HÅND

Liunger har en rekke muligheter til å være fysisk aktiv på egen hånd. Om du kjenner til flere muligheter - hjelp oss med å synliggjøre dem.

Friluftsområder i Lier

Lier har flotte tur- og friluftsområder. F.eks Eiksetra, Engersand, Hvalsdammen, Svangstrand, Lierelva og Asdøljuvet. Skaff deg Friluftshåndboken "God Tur" med turtips i Lier, den kan kjøpes på Servicetorget for kr 30,tlf: 32 22 01 00. Kart over alle turområder kan også kjøpes der. Lier har 200 km med preparerte skiløyper på vinteren.

Tur fra trappa

Lier har mange turveier, stier og skiløyper å by på. Jernbanetraséen fra Gullaugkleiva til Haskolljordet er tilrettelagt med flere benker. Turveien rundt Tranby idrettspark og Hallingstادتunet har benker langs ruten og egner seg godt for de som ønsker å gå korte strekninger med pauser.

Lier opplevelser

En nettside om utendørs aktivitet i Lier kommune. Her der det beskrevet mange flotte stier, plasser, løyper, turmål og muligheter for utendørs aktiviteter i Lier Kommune, følg på facebook eller gå inn på www.lieropplevelser.no

Sjekk også ut appene:

- ut.no
- scandinavian trials
- google maps m.fl.

Lieropplevelser.no

NETTSIDER OM FYSISK AKTIVITET

- www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet
- www.helsenorge.no

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 I LIER

Mulighetene for å være i fysisk aktivitet i Lier er mange. Ta kontakt med Frisklivssentralen om det er flere tilbud du kjenner til som bør synligjøres i dette infoheftet.



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.



Kontakt oss gjerne på:

Lier Frisklivssentral
Besøksadresse: Fosshagen, Fossveien 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

