



KRAFT I ÅREN VOIMAA VANHUUTEEN

våren 2025 / kevät 2025



VERKSAMHET

Syftet med det riksomfattande programmet Kraft i åren – hälsomotion för äldre, är att med hjälp av hälsomotion främja livskvaliteten och möjligheterna att klara sig på egen hand för äldre personer (65+), som bor hemma och har nedsatt funktionsförmåga.

Kommunerna

- Ta nya arbetssätt i bruk genom samarbete mellan olika organisationer och den offentliga sektorn
- Utveckla och utöka motionsrådgivning, ledd motion, styrke- och balansträning, möjligheterna till vardagsmotion och utomhusmotion för de äldre
- Få via programmet avgiftsfritt mentorstöd för sitt arbete: fortbildningar, material, stöd till kommunikation

MÅLGRUPP

Äldre människor med nedsatt funktionsförmåga (65+), som kan ha:

- Svårigheter att röra på sig t.ex. minskad vistelse utomhus
- Svårigheter att stiga upp från stolen
- Minnesproblem
- Nedstämdhet eller känsla av ensamhet
- Äldre som är utsatta för riskfaktorer; t.ex. de som nyligen mist sin livspartner.

TOIMINTA

Päämäärä: Edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (65+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla.

Voimaa vanhuuteen -kunnissa

- Otetaan käyttöön ikäihmisten terveysliikunnan hyviä käytäntöjä järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyönä
- Lisätään iäkkäille liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainosisältöistä ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua saadaan Ikäinstituutilta maksutonta mentorointia mm. koulutuksia, materiaalia, ohjausta, viestintätukea

KOHDERYHMÄ

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (65+), joilla on:

- Liikkumisvaikeuksia esim. ulkona liikkuminen vähentynyt
- Tuolilta ylösnousu vaikeutunut
- Alkavia muistiongelmia
- Alakuloa tai yksinäisyyden kokemusta
- Riskejä lisäävä elämäntilanne; esim. henkilöt jotka ovat juuri menettäneet elämänkumppanin.

KARIS / KARJAA

Stolgyrnastik / Tuolijumppa

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 14.00-15.00

Start / Alkaen 13.1.2025

Plats / Paikka: Servicehuset i Karis, Felix Froms gata 6 / Karjaan palvelutalo,
Felix Frominkatu 6

Arrangör / Järjestäjä: Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki
ry, Röda Korset i Karis- Pojo / Punainen risti Karjaa-Pohja

Kontaktpersoner / Yhteyshenkilöt: Eivor Heinänen, Maj-Britt Lindholm, Maj Granroth
tfn / puh. 050-321 39 46



EKENÄS / TAMMISAARI

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

Tid / Aika: Torsdagar / Torstaisin kl. / klo 10.00

Start / Alkaen: 16.1.2025

Plats för start / Aloituspaikka : Ramunderstenen / Ramunderinkivi

Arrangör / Järjestäjä: föreningen Folkhälsan i Ekenäs r.f

Gruppen promenerar i alla väder / Ryhmä kävelee joka säällä
(Björknäsgatan / Koivuniemenkatu 29/31)

Ledare Ohjaaja: Christina Virta tfn / puh. 040-823 79 45

Dorita Flinck tfn / puh. 040-593 18 98

BROMARV

Stavgång / Sauvakävely

Tid / Aika: Tisdagar / Tiistaisin kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 14.1.2025

Start från Bomarv kyrkparkering / lähtö Bromarvin kirkon parkkipaikalta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Gun-Britt Strömberg tfn / puh. 044-305 89 98



POJO / POHJA

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 10.00

Start/Alkaen 13.1.2025

Plats / Paikka: Start från Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Arrangör / Järjestäjä: Pojo Pensionärer rf

Kontaktperson / Yhteyshenkilö : Frank Lindholm tfn / puh. 040-541 06 60

Hundpromenad / Koirakävely

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 13.00-14.30

Start / Alkaen 13.1.2025

Plats / Paikka: Start från Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Arrangör / Järjestäjä:

Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf / Karjaan ja Pohjan ikäihmisten tuki ry

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Hannele Vallas-Lindholm tfn / puh. 0400-850 842

Vire Lavis

Tid / Aika: Joka toinen keskiviikko / Varannan onsdag kl. / klo 14.00- 15.00

Start / Alkaen 15.1.2025

Plats / Paikka: Sophiehemmet / Sophie-koti

Ledare / Ohjaaja: Anne-Maj Paldanius-Rehn tfn / puh. 050-341 52 16

Sittdangympa till musik / Tuolijumpkaa musiikilla



POJO / POHJA

Aktiviteter för kropp och själ / Toimintaa keholelle ja sielulle

Tid / Aika: Torsdagar / Torstaisin kl. / klo 13.00-15.00

Start / Alkaen: 23.1.2025

Plats / Pikka: Pojo bibliotek / Pohjan kirjasto

Arrangör / Järjestäjä: Pojo Pensionärer rf

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Frank Lindholm tfn / puh. 040-541 06 60

Promenadgrupp / Kävelyryhmä

Tid / Aika: Torsdag en gång i månaden / Torstait kerran kuukaudessa
kl. / klo 12.00-13.00

30.1, 27.2, 27.3, 24.4

Startplats / Lähtöpaikka: Pojovägen 8 / Pohjantie 8

Arrangör / Järjestäjä: Nylands Minneslots / Uudenmaan Muistiluotsi

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Minneshandledare / Muistiohjaaja

Hanna-Maria Bärlund, tfn / puh. 0400 410 175

Vattengymnastik / Vesivoimistelu

Tid / Aika: Onsdagar / Keskiviikkoisin kl. / klo 13.30-14.00

Start / Alkaen: 8.1.2025

Plats / Paikka: Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

Kontaktperson / Yhteyshenkilö:

Doris Dahlgvist tfn / puh. 050-338 37 02



TENALA / TENHOLA

Stavgång / Sauvakävely

Tid / Aika: Måndagar / Maanantaisin kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 13.1.2025

Plats / Paikka: Start från Västeråsa / Lähtö Västeråsasta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Kira Forsström tfn / puh. 040-725 99 02

Konditionssalsgrupp för äldre / Kuntosaliryhmä ikäihmisille

Tid / Aika: Onsdagar / Keskiviikkoisin kl/ klo 10.00

Start/ Aloitus: 8.1.2025

Plats / Paikka: Tenala gym/ Tenholan kuntosali

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Benita Silenius tfn / puh. 040-523 12 79



Stolgymnastik / Tuolijumppa

Tid / Aika: Onsdagar / Keskiviikkoisin kl./klo 13.00-15.00

Start/ Aloitus: 8.1.2025

Plats / Paikka: Westeråsastiftelsens klubbrum / Westeråsasätiön klubihuone

Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan Tenala

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Annika Lustig tfn. / puh. 045-896 9230





www.raseborg.fi/fritid/idrott/
www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/



Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
motionliikuntaraseborg



Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg