

Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet hösten 2022

Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta syksy 2022



◆	INFORMATION OM TIMMARNAS TietoA TUNNEISTA	2-10
◆	MOTIONSGRUPPER LIIKUNTARYHMÄT	11-14
◆	VATTENGYMNASTIK VESIVOIMISTELU	15-17
◆	VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE	18-20
◆	SIMSKOLOR FÖR BARN UIMAKOULUT LAPSIILLE	21-31
◆	MOTIONSÖADGIVNING LIIKUNTANEUVONTA	32-33
◆	KRAFT I ÅREN VOIMAA VANHUUTEEN	34-37
◆	ANMÄLNINGAR ILMOITTAUTUMINEN	38-39



Gruppträning Ryhmäliikunta



FESTIVO

Lätt och effektiv men framförallt rolig motionsdans till de bästa låtarna från många årtionden.

Helpoa, tehokasta ja ennen kaikkea hauskaa kuntoilua ja tanssia parhaimpiin hittibiiseihin monelta vuosikymmeneltä.

LAVIS®

LAVIS® är en rolig, lätt och svettig motionsform som grundar sig i en blandning av steg som är bekanta från dansbanans danser (lavatanssi) och gymna. I LAVIS® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, chacha och samba.

LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS® ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille.

Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.

FUNKTIONELL TRÄNING/TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Funktionell träning innebär att man, förutom styrka, utvecklar rörlighet, balans och koordinationsförmåga. Detta gör man med övningar som aktiverar många olika muskler samtidigt. Vi gör enkla men effektiva övningar med hjälp av egen kroppsvikt. Denna träningsform passar alla, både dig som vill ha en fysisk utmaning och dig som är nybörjare. Toiminnallinen harjoittelu tarkoittaa, että voimaharjoittelun lisäksi kehitämme liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota. Tämän teemme harjoituksin, jotka aktivoivat useita lihaksia samanaikaisesti. Teemme helppoja mutta tehokkaita harjoituksia, käyttäen omaa kehonpainoa. Tämä harjoittelumuoto sopii kaikille, olet sitten aloittelija tai fyysisen haasteen etsijä.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan



Gruppträning Ryhmäliikunta

FASCIAMETHOD®

FasciaMethod® är ett finskt koncept utarbetat av fysioterapeuter för att vårda kroppen. Här förenas myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll och behandling av fascia med boll. FasciaMethod® passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra sin prestationsförmåga och främja sitt välbefinnande. FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Konseptissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskyykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

MOTIONSGRUPP FÖR DAMER MED VIKTPROBLEM/ KUNTOILURYHMÄ NAISILLE, JOILLA ON PAINO- ONGELMA

Gruppen är riktad till kvinnor, som har övervikt. Under kursen får du prova på olika motionsformer inomhus och utomhus. Vi bekantar oss med näringsrekommendationerna och stöder varandra till en hälsosam livsstil. Ryhmä on suunnattu naisille, joilla on ylipainoa. Kurssin aikana saat kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ulkona sekä sisällä. Tutustumme ravintosuosituksiin ja tuemme toisiamme kohti terveellistä elämäntapaa.

FUNKTIONSFÖRMÅGA OCH BALANS 70+ / TOIMINTAKYKY JA TASAPAINO 70+

Gruppen passar för alla personer som fyllt 70 år. Under den ledde verksamheter gör vi övningar som förbättrar funktionsförmågan och balansen.

Ryhmä sopii kaikille 70 vuotta täyttäneille ihmisille. Ohjatussa toiminnassa teemme harjoituksia, jotka edesauttavat toimintakykyä sekä tasapainoa.



Gruppträning Ryhmäliikunta

HÅLL DIG I FORM / PYSY KUNNOSSA

En motionsgrupp för personer med funktionsvariationer. Vi provar olika motionsformer och höjer konditionen tillsammans.

Kuntoiluryhmä henkilöille, joilla on toimintakyvyn variaatio. Kokeilemme erilaisia liikkumismuotoja sekä kohotamme kuntoa yhdessä.

LÄTT MOTION / KEVYT KUNTOLIIKUNTA

En motionsgrupp för alla som vill jobba med sin balans, styrka och kondition. Vi jobbar med käpp och gummiband som redskap. Timmen innehåller inga hopp eller stegserier. Kuntoiluryhmä, joka sopii kaikille, jotka haluavat kehittää tasapainoaan, lihasvoimaa sekä kuntoa. Tunnilla käytämme keppiä sekä kuminauhaa välineenä. Tunti ei sisällä mitään hyppyjä eikä askelsarjoja.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

STOLGYMNASTIK / TUOLIJUMPPA

På stolgymnastik använder vi oss av stolen som redskap. Timmen är skonsam men en effektiv form av träning, på och vid en stol.

Tuolijumpassa käytämme tuolia välineenä. Tunti on tehokas mutta lempeä harjoittelumuoto, tuolilla sekä tuolin vieressä.

SUPERJUMPPAKLUBBEN / SUPERJUMPPAKERHO

En motionsgrupp för barn i åldern 6-12 år. Vi övar på olika motionsformer och höjer konditionen genom lek.

Liikuntaryhmä 6-12 vuotiaille lapsille. Harjoittelemme eri liikuntamuotoja sekä kohotamme kuntoamme leikin avulla.

Vattenaktiviteter för vuxna

Vesilajit aikuisille

DJUPVATTENGYMNASTIK / SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Djupvattengymnastik i stora bassängen utan bottenkontakt, vi använder vattenlöpningsbälten. Djupvattengymnastik är skonsam men effektiv träning speciellt för bälten.

Syvän veden voimistelua isossa altaassa ilman pohjakosketusta, käytämme vesijuoksuvöitä. Tunti on lempeä mutta tehokas harjoittelumuoto, erityisesti keskivartalolle.

VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

Vattengymnastik är roligt och skonsamt för hela kroppen. Vi är i terapibassängen med bottenkontakt i varmt vatten. Tack vare vattnets motstånd och eget tempo kan du själv reglera hur hård träningen blir.

Vesivoimistelu on hauskaa sekä lempeää liikuntaa koko keholle. Olemme terapia-altaassa pohjakosketuksella lämpimässä vedessä. Veden vastuksen ja oman tempon käytöllä voit itse päättää kuinka raskaalta harjoittelu tuntuu.





Vattenaktiviteter för vuxna Vesilajit aikuisille

SIMSKOLA FÖR INVANDRARDAMER / UIMAKOULU MAAHANMUUTTAJANAISILLE

Nybörjarsimskola för icke-simkunniga invandrardamer. Undervisningen sker i terapibassängen med bottenkontakt. Vi bekantar oss med vattnet som element och övar grunderna i simning.

Alkeisuimakoulu uimataidottomille maahanmuuttajanaisille. Opetus tapahtuu terapia-altaassa, pohjakosketuksella. Tutustumme veteen sekä harjoittelemme uinnin perusteita.

SIMSKOLA FÖR ICKE-SIMKUNNIGA VUXNA / UIMAKOULU UIMATAIDOTTOMILLE AIKUISILLE

Nybörjar simskola för vuxna som inte kan simma. Undervisningen sker i terapibassängen med bottenkontakt. Vi bekantar oss med vattnet som element och övar grunderna i simning.

Alkeisuimakoulu aikuisille, jotka eivät osaa uida. Opetus tapahtuu terapia-altaassa, pohjakosketuksella. Tutustumme veteen sekä harjoittelemme uinnin perusteita.

När är du simkunnig? Milloin olet uimataitoinen?

Simkunnig anses den som efter att ha fallit i vattnet, kan simma 200 meter varav 50 meter på rygg.

Henkilö on uimataitoinen, kun pudottuaan veteen, hän pystyy uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, joista vähintään 50 metriä selällään.



Vattenaktiviteter för vuxna

Vesilajit aikuisille

TEKNIKSIM 1 / UINTITEKNIikka 1

Vi övar grunderna och tekniken i alla fyra simsätt. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig.

Harjoittelemme neljän uintityylin perusteita sekä tekniikkaa. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

TEKNIKSIM 2 / UINTITEKNIikka 2

Fortsättningskurs då du gått kursen Teknisksim 1. Vi går djupare in på tekniken i de fyra simsätten. Undervisningen sker i stora bassängen. För att delta i denna kurs bör du vara simkunnig.

Jatkokurssi sinulle, joka olet suorittanut kurssin Uintitekniikka 1. Harjoittelemme neljän uintityylin tekniikkaa yksityiskohtaisesti. Opetus tapahtuu isossa altaassa. Osallistuaksesi tähän kurssiin sinun kuuluu olla uimataitoinen.

SUPPAMA HIIT

Suppama HIIT är ett 45min intervallträningsspass på Fitmat supbräden i stora bassängen. Suppama HIIT passar alla som önskar ett effektivt och roligt träningsspass i takt till musik.

Suppama HIIT on 45 min intervalliharjoitus Fitmat sup-laudoilla isossa altaassa. Suppama HIIT sopii kaikille jotka toivovat tehokasta sekä hauskaa treeniä musiikin tahtiin.





Vattenaktiviteter för barn

Vesilajit lapsille

NIVÅ I / NYBÖRJÄR

TASO I / ALKEIS

För barn som är minst 5 år, nybörjare, icke simkunniga, osäkra i vattnet samt inte förut gått i simskola.

Bassäng: barn (terapi)

Lapsille jotka ovat ainakin 5 v, aloittelijoille, uimataidottomille lapsille, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet uimakouluun.

NIVÅ I / VATTENVANE

TASO I / VARHAISTAITO

För nybörjare som är vana vid vatten och kan simma / glida några meter eller gått en nivå I / nybörjarsimskola förut.

Bassäng: barn och terapi

Målsättning: simma 10m (nybörjarmärke)

Aloittelijoille, jotka ovat tottuneita veteen ja osaavat uida / liukua pari metriä tai ovat osallistuneet alkeis uimakouluun aiemmin.

Allas: lasten ja terapia

Tavoite: uida 10m (alkeismerkki).



Vattenaktiviteter för barn

Vesilajit lapsille

NIVÅ 1 / 10M GRUPP TASO 1 / 10M RYHMÄ

Kan simma 10m.
Bassäng: terapi och stora
bassängen

Osaa uida 10m.
Allas: terapia ja iso allas

NIVÅ 2 TASO 2

Kan simma i stora bassängen
(intressemerket)
Bassäng: stora bassängen

Osaa uida isossa altaassa
(harrastusmerkki)
Allas: iso allas

NIVÅ 3 TASO 3

För simkunniga
Bassäng: stora bassängen

Uimataitoisille
Allas: iso allas





Vattenaktiviteter för barn

Vesilajit lapsille

TEKNIKSIM FÖR BARN TEKNIKKAUINTI LAPSILLE

En kurs för 8-12 åriga barn som kan simma minst 100m. Kursen strävar till att förbereda barnet inför en Nivå 3 simskola. I denna kurs utdelas inga simmärken.

Kurssi 8-12 vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida vähintään 100m. Kurssilla valmistaudutaan Taso 3 uimakouluun. Tällä kurssilla ei jaeta uimamerkkejä.

AQUA KIDS

En kurs för barn 10 år → som kan simma 100m.
Vi övar simteknik, dykning och livräddning på ett roligt sätt.

Kurssi lapsille, jotka ovat 10v.→ ja osaavat uida 100m.
Me harjoittelemme uintitekniikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hausalla tavalla.

SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSVARIATIONER / UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIAATIO

Kontakta idrottsinstruktör för specialgrupper och boka tid för undervisning!
Ota yhteyttä erityisryhmien liikunnanohjaajaan ja varaa aika uimaopetukseen!

Julia Thurin 019-2892194

MÅNDAG / MAANANTAI

Motionsgrupp för damer med viktproblem /
Kuntoiluryhmä naisille joilla on paino-ongelma

kl. / klo 18.30-19.30

Start / Aloitus 29.8.2022

23€

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Anmälan / Ilmoittautuminen





TISDAG / TIISTAI

Funktionsförmåga och balans 70+ / Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl. / klo 09.00-09.45

Start / Aloitus 30.8.2022

23€

Ekenäs bollhall / Tammissaaren palloiluhalli

Anmälan / Ilmoittautuminen



Superjumppaklubb / Superjumppakerho

kl. / klo 16.00-16.45

Start / Aloitus 30.8.2022

Hakarinne gymnastiksal / Hakarinteen liikuntasali

Anmälan / Ilmoittautuminen

Avgiftsfri / Maksuton

Festivo

kl. / klo 17.00-17.45

Start / Aloitus 30.8.2022

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Drop-in 2€



Funktionell träning / Toiminallinen harjoittelu

kl. / klo 17.50-18.50

Start / Aloitus 30.8.2022

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Drop-in 2€

FasciaMethod[®]

kl. / klo 19.00-20.00

Start / Aloitus 30.8.2022

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Drop-in 2€



TORSDAG / TORSTAI

Lavis®

kl. / klo 10.30-11.15

Drop-in 2€

Start / Aloitus 1.9.2022

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

15.9.-22.9.2022 Skepparträdgården / Kipparipuisto

OBS! Väderreservat HUOM! Säävaraus

Håll Dig i Form / Pysy Kunnossa

kl. / klo 13.00-14.00

Avgiftsfri / Maksuton

Start / Aloitus 1.9.2022

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli

Anmälan / Ilmoittautuminen

Lavis®

kl. / klo 13.00-13.45

Drop-in 2€

Start / Aloitus 1.9.2022

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

FasciaMethod®

kl. / klo 13.50-14.50

Drop-in 2€

Start / Aloitus 1.9.2022

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros





FREDAG / PERJANTAI

Stolgymnastik / Tuolijumppa

kl. / klo 09.00-09.45

Start / Aloitus 2.9.2022

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

Drop-in 2€



Lätt motion/ Kevyt kuntoliikunta

kl. / klo 10.00-10.45

Start / Aloitus 2.9.2022

Karis Alexia House 3:e våningen / Karjaa Alexia House 3 kerros

Drop-in 2€

Stavgång / Sauvakävely.

kl. / klo 13.00

Start / Aloitus 2.9.2022

Mötesplats: Köpmansgatan 9, Karis

Tapaamispaikka: Kauppiaankatu 9, Karjaa

Avgiftsfri / Maksuton



Vattengymnastik, terapi Vesivoimistelu, terapia

Ekenäs simhall, terapibassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia-allas

15ggr / termin 23€ + inträde / 15krt / lukukausi 23€ + sisäänpääsymaksu
(virtuell / virtuaalinen 18€ + inträde/sisäänpääsymaksu)

start / aloitus v.34

Anmälan / Ilmoittautuminen

MÅNDAG / MAANANTAI

kl. / klo 07.15-08.00

virtuell / virtuaalinen

kl. / klo 08.15-08.45

kl. / klo 11.55-12.25

kl. / klo 12.30-13.00

ONSDAG / KESKIVIIKKO

kl. / klo 15.15-15.45

TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 07.15-08.00

virtuell / virtuaalinen

kl. / klo 10.55-11.25

FREDAG / PERJANTAI

kl. / klo 08.15-08.45

kl. / klo 11.00-12.00

virtuell / virtuaalinen





Djupvattengymnastik Syvä voden voimistelu

Drop-in 2€

TISDAG / TIISTAI

kl. / klo 16.15-16.45

kl. / klo 19.00-19.30

B. / R.I-2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde / sisäänkäymaksu

start / aloitus 30.8.2022

ONSDAG / KESIKVIIKKO

kl. / klo 12.00-12.30

B. / R.I-2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde / sisäänkäymaksu

start / aloitus 31.8.2022

FREDAG / PERJANTAI

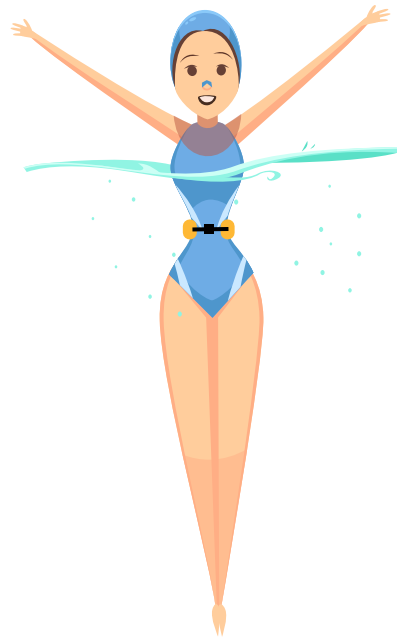
kl. / klo 12.00-12.30

B. / R.I-2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde / sisäänkäymaksu

start / aloitus 2.9.2022



Vattengymnastik, terapi Vesivoimistelu, terapia

Drop-in 2€

ONSDAG / KESKIVIIKKO

kl. / klo 11.15-11.45

Terapi/terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde /sisään pääsymaksu

start / aloitus 31.8.2022

TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 18.30-19.00

Terapi / terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde /sisään pääsymaksu

start / aloitus 1.9.2022





SUPPAMA HIIT

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas.

5ggr / kurs 25€ + inträde

5krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan/Ilmoittautuminen

TORSDAG / TORSTAI

kl. / klo 19.30-20.15

Kurs I / Kurssi I: start / aloitus 29.9.2022

Kurs II / Kurssi 2: start / aloitus 17.11.2022

Man kan även beställa ett Suppama 45 min pass om man med en grupp vänner, kollegor eller med sitt lag vill komma och ha roligt tillsammans. Max 10 per/pass

Suppama 45 min tunningen voi myös tilata erikseen ryhmälle, jos esimerkiksi ystäväporukan, kollegoiden tai joukkueensa kanssa haluaa tulla pitämään hauskaa yhdessä
Enitään 10 henk/tunti

019 289 2191 Patrik Nyberg



◆ VATTENAKTIVITETER FÖR VUXNA VESILAJIT AIKUISILLE

SIMSKOLA FÖR ICKE-SIMKUNNIGA VUXNA / UIMAKOULU UIMATAIDOTTOMILLE AIKUISILLE

Ekenäs simhall, terapi bassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia allas
4ggr / kurs 10€ + inträde
4krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

MÅNDAG / MAANANTAI

Start / Aloitus 7.II.2022 kl. / klo 20.00-20.45

Anmälan / Ilmoittautuminen

SIMSKOLA FÖR INVANDRARDAMER / UIMAKOULU MAAHANMUUTTAJANAISILLE

Ekenäs simhall, terapi bassängen / Tammisaaren uimahalli, terapia allas
5ggr / kurs 10€ + inträde
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

MÅNDAG / MAANANTAI

Start / Aloitus 3.IO.2022 kl. / klo 20.00-20.45

Anmälan / Ilmoittautuminen





TEKNIKSIM 1 / TEKNIKKAUINTI 1

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas
5ggr / kurs 10€ + inträde
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

MÅNDAG / MAANANTAI

Start / Aloitus 29.8.2022 kl. / klo 20.00-20.45

Anmälan / Ilmoittautuminen

TEKNIKSIM 2 / TEKNIKKAUINTI 2

Ekenäs simhall, stora bassängen / Tammisaaren uimahalli, iso allas
5ggr / kurs 10€ + inträde
5krt / kurssi 10€ + sisäänpääsymaksu

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 28.9.2022 kl. / klo 19.45-20.30

Anmälan / Ilmoittautuminen



NIVÅ I / NYBÖRJAR **TASO I / ALKEIS**

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10gg / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För barn som är minst 5 år, nybörjare, icke simkunniga, osäkra i vattnet samt inte förut gått i simskola.

Bassäng: barn (terapi)

Målsättning: simma 10m (vattenvane-, vattenskicklighet-, nybörjarmärke)

Lapsille jotka ovat ainakin 5 v, aloittelijoille, uimataidottomille lapsille, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet uimakouluun.

Allas: lasten (terapia)

Tavoite: uida 10 m (varhaitaito-, vesitaito-, alkeismerkki)

När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

Start / Aloitus 22.8.2022 kl. / klo 16.00-16.30

Start / Aloitus 7.11.2022 kl. / klo 16.45-17.15

TISDAG / TIISTAI

Start / Aloitus 23.8.2022 kl. / klo 17.15-17.45

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 25.8.2022 kl. / klo 17.15-17.45





NIVÅ I / VATTENVANE TASO I / VARHAISTAITO

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För nybörjare som är vana vid vatten och kan simma / glida några meter eller gått en nivå I / nybörjarsimskola förut.

Bassäng: barn och terapi

Målsättning: simma 10m (nybörjarmärke)

Aloittelijoille, jotka ovat tottuneita veteen ja osaavat uida / liukua pari metriä tai ovat osallistuneet alkeis uimakouluun aiemmin.

Allas: lasten ja terapia

Tavoite: uida 10m (alkeismerkki).



När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

Start / Aloitus 7.11.2022 kl./klo 17.30-18.00

TISDAG / TIISTAI

Start / Aloitus 8.11.2022 kl./klo 17.15-17.45

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 24.8.2022 kl./klo 17.30-18.00

Start / Aloitus 16.11.2022 kl./klo 16.45-17.15

**UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /
PARITTOMIEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI**

Start / Aloitus 17.9.2022 kl./klo 12.15-12.45

**JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /
PARILLISTEN VIIKKOJEN LAUANTAI JA SUNNUNTAI**

Start / Aloitus 10.9.2022 kl./klo 13.00-13.30





NIVÅ I / 10M GRUPP
TASO I / 10M RYHMÄ

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10ggr / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

Kan simma 10m.

Bassäng: terapi och stora bassängen

Målsättning: lära sig simma minst 25m i stora bassängen (intressemerket).

Osaa uida 10m.

Allas: terapia ja iso allas

Tavoite: oppia uimaan vähintään 25m isossa altaassa (harrastusmerkki).



När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

Start / Aloitus 22.8.2022 kl. / klo 17.30-18.00

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 24.8.2022 kl. / klo 16.45-17.15

Start / Aloitus 16.11.2022 kl. / klo 16.00-16.30

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 17.11.2022 kl. / klo 14.45-15.15

UDDA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

PARITTOMIEN VIIKKO|EN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

Start / Aloitus 17.9.2022 kl. / klo 13.00-13.30

JÄMNA VECKORS LÖRDAG OCH SÖNDAG /

PARILLISTEN VIIKKO|EN LAUANTAI JA SUNNUNTAI

Start / Aloitus 10.9.2022 kl. / klo 12.15-12.45





NIVÅ 2 TASO 2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10gg / kurs 25€ + inträde / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

Kan simma i stora bassängen (intressemerket)

Bassäng: stora bassängen

Målsättning: 200m och 2 Simsätt med rätt teknik
(teknikmerket, talangmerket)

Osaa uida isossa altaassa (harrastusmerkki)

Allas: iso allas

Tavoite: 200m ja 2 uintitapaa oikealla tekniikalla
(tekniikkamerkki, taitomerkki)



När? Milloin?

MÅNDAG / MAANANTAI

Start / Aloitus 22.8.2022 kl. / klo 16.45-17.15

Start / Aloitus 7.11.2022 kl. / klo 16.00-16.30

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 24.8.2022 kl. / klo 16.00-16.30

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 17.11.2022 kl. / klo 17.15-17.45





NIVÅ 3 TASO 3

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10ggr / kurs 25€ + inträde / 10krt / kurssi 25€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

För simkunniga
Bassäng: stora bassängen
Målsättning: kandidat-, magister-, primusmagistermärke

Uimataitoisille
Allas: iso allas
Tavoite: kandidaatti-, maisteri-, priimusmaisterimerkki

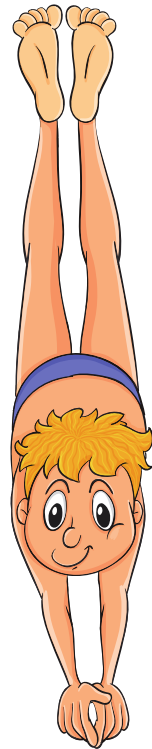
När? Milloin?

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Start / Aloitus 16.11.2022 kl. / klo 17.30-18.00

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 25.8.2022 kl. / klo 14.45-15.15



SIMSKOLA FÖR BARN MED FUNKTIONSvariationer / UIMAKOULU LAPSILLE, JOILLA ON TOIMINTAKYVYN VARIATIO

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

5ggr / kurs 20€ + inträde (personlig handledare avgiftsfritt)

5krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu (henkilökohtainen avustaja maksutta)

Anmälan / Ilmoittautuminen

**Kontakta idrottsinstruktör för specialgrupper och boka tid för
undervisning!**

**Ota yhteyttä erityisryhmien liikunnanohjaajaan ja varaa aika
uimaopetukseen!**

Julia Thurin 019-2892194





TEKNIKSIM FÖR BARN TEKNIKKAUINTI LAPSILLE

*Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli
10gg / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu*

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

En kurs för 8-12 åriga barn som kan simma minst 100m. Kursen strävar till att förbereda barnet inför en Nivå 3 simskola. I denna kurs utdelas inga simmärken.

Kurssi 8-12 vuotiaille lapsille, jotka osaavat uida vähintään 100m. Kurssilla valmistaudutaan Taso 3 uimakouluun. Tällä kurssilla ei jaeta uimamerkkejä.

När? Milloin?

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 17.11.2022 kl. / klo 16.30-17.00



AQUA KIDS

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

10ggr / kurs 20€ + inträde / 10krt / kurssi 20€ + sisäänpääsymaksu

Anmälan / Ilmoittautuminen

För vem? Kenelle?

En kurs för barn 10 år → som kan simma 100m.

Vi övar simteknik, dykning och livräddning på ett roligt sätt.

Kurssi lapsille, jotka ovat 10v. → ja osaavat uida 100m.

Me harjoittelemme uintiteknikkaa, sukellusta ja hengenpelastusta hausalla tavalla.

När? Milloin?

TORSDAG / TORSTAI

Start / Aloitus 25.8.2022 kl. / klo 16.30-17.00



Den avgiftsfria motionsrådgivningen erbjuder individuellt stöd och verktyg för att förbättra din hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att tryggt komma igång med motion. Tillsammans diskuterar vi också om kost- och sömnvanor. Motionsrådgivaren testar, stöder och vägleder dig med små steg, under en lång tidsperiod. Målsättningen är att främja välmående och nå en bestående djupare känsla av hälsa i vardagen.

För vem?

- ♦ För alla kommuninvånare som har en förhöjd hälsorisk: t.ex. övervikt, högt blodtryck, risk att insjukna i diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar.
- ♦ För dig som rör dig för lite och behöver komma igång med motionen.
- ♦ Motionsrådgivningen är en service för vuxna, äldre, barn, ungdomar och familjer.

Vårdpersonal eller läkare kan rekommendera dig att ta kontakt till motionsrådgivningen, eller så kan du boka tid själv genom att ringa 019 289 2181 (må, ons, to och fre kl. 08.00-09.00).



◆ LIIKUNTANEUVONTA

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa sinulle yksilöllistä tukea ja työkaluja terveytesi edistämiseen. Liikuntaneuvoja auttaa sinua aloittamaan liikunnan turvallisesti. Keskustelemme kanssasi myös uni- ja ravitsemustottumuksistasi. Liikuntaneuvoja testaa, tukee ja ohjaa sinua pienin askelin pidemmän aikaa. Tavoitteena on edistää hyvinvointia ja saavuttaa pysyvästi terveempi olo.

Kenelle?

- ♦ Kaikille kuntalaisille, joilla on kohonnut terveysriski: esim. ylipainoa, korkea verenpaine, kohonnut riski sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin
- ♦ Sinulle, joka liikut liian vähän ja kaipaat motivointia
- ♦ Liikuntaneuvonta on palvelu aikuisille, ikäihmisille, lapsille, nuorille sekä perheille.

Hoitohenkilökunta tai lääkäri voi suositella sinulle liikuntaneuvontaa, tai voit itse varata ajan soittamalla liikuntaneuvontaan puh. 019 289 2181 (ma, ke, to ja pe klo 08.00-09.00).



VERKSAMHET

Syftet med det riksomfattande programmet Kraft i åren – hälsomotion för äldre (2005-) är att med hjälp av hälsomotion främja livskvaliteten och möjligheterna att klara sig på egen hand för äldre personer (75+) 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

Programmet samordnas av Äldreinstitutet med stöd från Veikkaus.

MÅLGRUPP

Äldre människor med nedsatt funktionsförmåga (75+), 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. närstående vårdare, de som nyligen mist sin livspartner.



TOIMINTA

Päämäärä: Edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) 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 tasapainosisäلتöistä ohjattua liikuntaa sekä arkiliikunnan mahdollisuuksia ja ulkoilua saadaan Ikäinstituutilta maksutonta mentorointia mm. koulutuksia, materiaalia, ohjausta, viestintätukea

Toteutus Veikkauksen tuotoilla (STM/STEA ja OKM)

KOHDERYHMÄ

Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet (75+), joilla on:

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





MÅNDAG / MAANANTAI

STOLGYMNASTIK / TUOLIJUMPPA

kl. / klo 14.00-15.00

start / alkaen 5.9.2022.

Ca 15 deltagare Servicehuset i Karis matsal, Felix Fromsgatan 7

Kaffe med tilltugg efteråt.

Noin 15 osallistujalle Karjaan Palvelutalon ruokailusalissa, Felix Fromin katu 7.

Kahvitarjoilu pienen välipalan kera ryhmän päätteeksi.

Ansvariga för verksamheten är föreningen / Toiminnasta vastaa seura Stöd för de äldre i Karis och Pojo rf. Anne Lönn och Ritva Isaksson 0400-875197, samt Röda Korset i Karis-Pojo / sekä Punainen risti Karjaa-Pohja Kerstin Niemi, Eivor Heinänen och Maj Granroth 050-3213946.

STAVGÅNG / SAUVAKÄVELY

kl. / klo 10.00

Startplats Pojo torget / Lähtö Pohjan torilta

Väderreservation! Säävaraus!

Kontaktperson / Yhteyshenkilö Frank Lindholm 040-5410660.



ONSDAG / KESKIVIIKKO

KONDITIONSSALSGRUPP FÖR ÄLDRE / KUNTOSALIRYHMÄ IKÄIHMISILLE

kl. / klo 14.00-15.00

Svartå, Wellness Center / Mustio, Wellness Center

Varannan onsdag, start 7.9. / joka toinen keskiviikko, 7.9. alkaen

Pris 5€ / timme / Hinta 5€ / tunti

Handledare / ohjaaja Miia Bäckman 044 511 3887.

Anmälan / Ilmoittautuminen Gun Andersson 050-5668777 senast /
viimeistään 1.9.2022.

VIRE LAVIS®

kl. / klo 14.00-15.00

Varannan vecka, start 17.8. / joka toinen viikko 17.8. alkaen

Pojo, Sophia hemmet / Pohja, Sofia koti

Kontaktperson och anmälan / Yhteyshenkilö ja ilmoittautuminen Lotta Fiskars 041-
4483566.

Vire Lavis® grundar sig på lavadans och är tillämpad version för personer som har
nedgången funktionsförmåga på grund av sjukdom eller skada. Vire Lavis® är
huvudsakligen sittdans-gympa med musik såsom vals, tango, jenka.

Vire Lavis® pohjautuu lavatanssiin ja soveltuu henkilöille, joilla on heikentynyt
toimintakyky sairauden tai vamman vuoksi. Vire Lavis® on pääsääntöisesti
tuolijumpaa musiikille, kuten valssi, tango ja jenka.





**Förhandsanmälningar till vattengymnastik,
motionsgrupper och simskolor
för hösten 2022 öppnar**

torsdagen 11.8.2022 kl. 13.00

www.raseborg.fi/fritid/idrott/ledd-verksamhet/

**Ennakoilmoittautuminen vesivoimisteluun,
liikuntaryhmiin sekä uimakouluun
syksyllä 2022 avautuu**

torstaina 11.8.2022 klo 13.00

www.raasepori.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu-toiminta/

VÅRENS PROGRAM

Förhandsanmälningar till vattengymnastik, motionsgrupper och simskolor för våren 2023 öppnar

torsdagen 8.12.2022 kl. 13.00

KEVÄÄN OHJELMA

Ennakoilmoittautuminen vesivoimisteluun, liikuntaryhmiin sekä uimakouluun keväälle 2023 avautuu

torstaina 8.12.2022 klo 13.00

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

Julia Salmela

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja

Tfn/Puh. 019 289 2192

julia.salmela@raseborg.fi

julia.salmela@raasepori.fi

Patrik Nyberg

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja

Tfn/Puh. 019 289 2191

patrik.nyberg@raseborg.fi

patrik.nyberg@raasepori.fi

Julia Thurin

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja

Tfn/Puh. 019 289 2194

julia.thurin@raseborg.fi

julia.thurin@raasepori.fi



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



Gilla oss på Facebook
Tyykkää meistä Facebookissa

Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta



Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg