KRAFT I ÅREN
VOIMAA VANHUUTEEN

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.

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.

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

Stolgymnastik / Tuolijumppa

Tid / Aika: Måndag / Maanantai kl. / klo 14.00-15.00

Start / Alkaen 25.8.2025

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 och/ ja Ritva Isaksson

tfn / puh. 040-759 4840 och/ ja 040 087 5197

Max. 20 pers. / Maks. 20 henk.

EKENÄS / TAMMISAARI

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

Tid / Aika: Torsdag / Torstai kl. / klo 10.00

Start / Alkaen: 4.9.2025

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

Promenadgrupp / Kävelyryhmä

Tid / Aika: Tisdag / Tiistai kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 16.9.2025

Start från Bomarv kyrkparkering / lähtö Bromarvin kirkon parkkipaikalta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Gun-Britt Strömberg tfn / puh. 044-305 8998

POJO / POHJA

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

Tid / Aika: Måndag / Maanantai kl. / klo 10.00

Start/Alkaen 1.9.2025

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: Måndag/ Maanantai kl. / klo 13.00-14.30

Start / Alkaen 11.8.2025

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 13.8.2025

Plats / Paikka: Sophiehemmet / Sophie-koti

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

Sittdansgympa till musik / Tuolijumppaa musiikilla

POJO / POHJA

Aktiviteter för kropp och själ / Toimintaa keholle ja sielulle

Tid / Aika: Sista torsdagen i månaden / Viimeinen torstai kuukaudessa kl. / klo 13.00-15.00

Start / Alkaen: 25.9.2025

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/ Torstai kl. / klo 12.00-13.00.

Datum/ Päivämäärät: 15.1, 12.2, 12.3, 16.4 och/ja 21.5.2026

Startplats / Lähtöpaikka: Pojovägen 8/ Pohjantie 8

Petra Karjalainen , tfn/puh. 040 0321239

Arrangör / Järjestäjä: Nylands Minneslots / Uudenmaan Muistiluotsi

Vattengymnastik / Vesivoimistelu

Tid / Aika: Onsdag/ Keskiviikko kl. / klo 13.30-14.00

Start / Alkaen: 3.9.2025

Plats / Paikka: Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

Kontaktperson / Yhteyshenkilö:

Doris Dahlqvist tfn / puh. 050-338 37 02

TENALA / TENHOLA

Stavgång / Sauvakävely

Tid / Aika: Måndag / Maanantai kl./ klo 09.30

Start / Aloitus: 1.9.2025

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: Onsdag / Keskiviikko kl./ klo 10.00

Start/ Aloitus: 3.9.2025

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: Onsdag / Keskiviikko kl./klo 13.00-15.00

Start/ Aloitus: 3.9.2025

Plats / Paikka: Westeråsastiftelsens klubbrum / Westeråsasäätiön klubihuone

Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan Tenala

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

www.raseborg.fi/fritid/idrott/
www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/

Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
motionliikuntaraseborg

Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motionliikunta_raseborg