



Raseborgs stads idrott och hälsomotion

Ledd verksamhet hösten 2026

Raaseporin kaupungin liikunta

Ohjattu toiminta syksy 2026

◆ KONTAKTUPPGIFTER YHTEYSTIEDOT

KONTAKTUPPGIFTER / YHTEYSTIEDOT

Julia Thurin

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-183 81 17
julia.thurin@raseborg.fi
julia.thurin@raasepori.fi

Patrik Nyberg

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-758 57 16
patrik.nyberg@raseborg.fi
patrik.nyberg@raasepori.fi

Charlotta Enckell

Idrottsinstruktör/Liikunnanohjaaja
tfn/puh. 040-185 76 03
charlotta.enckell@raseborg.fi
charlotta.enckell@raasepori.fi

Heidi Hämelin

Idrottsledare/ Liikuntaneuvoja
tfn/puh. 040-643 42 08
heidi.hamelin@raseborg.fi
heidi.hamelin@raasepori.fi

Julia Salmela

Chef för idrottstjänster/
Liikuntapalvelupäällikkö
tfn/puh. 040-7585715
julia.salmela@raseborg.fi
julia.salmela@raasepori.fi



www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/
www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/



Gilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
Raseborgs stads Idrott hälsomotion
Raaseporin kaupungin Liikunta



Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
[motionliikunta_raseborg](https://www.instagram.com/motionliikunta_raseborg)

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.
Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Anvisning för anmälan och annullering

Anmälningen och annulleringen sker i första hand elektroniskt till den ledde verksamheten via stadens hemsida (www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/ledd-verksamhet/) Klicka på den grupp som du vill anmäla dig till. Om du behöver hjälp eller inte kan använda systemet, vänligen kontakta idrottsinstruktörerna per telefon 019 289 2191; 019 289 2197, 019 289 2194 eller 019 289 2185.

Bekräftelsen kommer till din e-post som du bör ange i samband med anmälningen. De som är på reservplats får ett e-postmeddelande eller sms om det blir lediga platser. Reservplatsen måste tas emot inom 24 timmar.

Vid anmälningar behövs följande uppgifter:

- Deltar
- Deltagarens namn
- Ålder
- Vårdnadshavarens namn (simskolor)
- Telefonnummer
- E-postadress*
- Betalning (simskolor och vattenaktiviteter för vuxna)

*inte obligatoriskt vid anmälningar till vattengymnastiken

Annulering:

Före kursstart: Ifall du vill annullera din anmälan går du in på bekräftelsen du får på e-posten och ändrar ”deltar” till ”deltar inte” eller så ringer du till en av idrottsinstruktörerna.

Kursen ska avbokas senast 6 (sex) dagar efter kursstart. Kurser som inte avbokas eller avbokas för sent faktureras i sin helhet.

Ohjeet ohjattuun toimintaan ilmoittautumisesta ja ilmoittautumisen perumisesta

Ohjattuun toimintaan ilmoittaudutaan ja ilmoittautuminen perutaan pääasiallisesti sähköisesti kaupungin kotisivujen kautta

(www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-toiminta/). Valitse ryhmä, johon haluat ilmoittautua. Jos tarvitset apua tai et voi käyttää järjestelmää, ota yhteyttä

liikunnanohjaajiin puhelimitse 019 289 2191, 019 289 2194, 019 289 2197 tai 019 289 2185. Saat vahvistuksen sähköpostiisi, jonka annat ilmoittautumisen yhteydessä.

Varapaikalla olevat saavat sähköpostiviestin tai tekstiviestin avoimiksi tulevista paikoista. Varapaikka on otettava vastaan 24 tunnin kuluessa.

Ilmoittautumisessa tarvittavat tiedot:

- Osallistun
- Osallistujan nimi
- Ikä
- Huoltajan nimi (uimakoulut)
- Puhelinnumero
- Sähköpostiosoite*
- Maksu (uimakoulut sekä vesilajit aikuisille)

* ei ole pakollinen vesivoimisteluun ilmoittautuessa

Ilmoittautumisen peruminen:

Ennen kurssin alkua: Jos haluat perua osallistumisilmoituksesi, avaa sähköpostitse saamasi vahvistus ja muuta ”osallistun” muotoon ”en osallistu” tai soita liikunnanohjaajalle.

Kurssi tulee perua viimeistään 6 (kuusi) päivän kuluttua kurssin alkamisesta. Kurssit, joita ei peruta tai perutaan liian myöhään, laskutetaan kokonaisuudessaan.

◆	SENIORKONDITIONSSAL SENIORIKUNTOSALI	1-2
◆	UTEGYM ULKOKUNTOSALI	3
◆	INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ	4-8
◆	MOTIONSGRUPPER LIIKUNTARYHMÄT	9-14
◆	MOTIONSRAÄDGIVNING LIIKUNTANEUVONTA	15-17
◆	DANS FÖR HÄLSA DANCE FOR HEALTH	18-20
◆	KRAFT I ÅREN VOIMAA VANHUUTEEN	21-28
◆	DROP-IN LÄSEORDNING DROP-IN LUKUJÄRJESTYS	29

SENIORKONDITIONSSALAR I KARIS OCH POJO KARJAAN JA POHJAN SENIORIKUNTOSALIT

Raseborgs stads idrottstjänster har två konditionssalar, där användaren ska ha fyllt 65 år, vara pensionär eller klient inom den rehabiliterande verksamheten för att få kvittera ut nyckel: Villa Anemone i Karis och Mariahemmets konditionssal i Pojo. Be om ett intyg från den rehabiliterande verksamheten och ta intyget med dig när du ska kvittera ut nyckeln, om du är under 65 år.

Seniorkonditionssalarna har en säsongavgift på 75€. Säsongen pågår från augusti till juni. Under augusti månad ska användaren betala sin säsongavgift antingen med kontanter åt idrottsledaren i en av konditionssalarna eller genom nätbanken via stadens hemsida. Genom att visa upp kvitto över betalning får du lösa ut din nyckel enligt överenskommelse. Redan utkvitterade nycklar från tidigare säsong avaktiveras om inte följande säsongavgift betalats inom augusti månad.

Stadens idrottstjänster har en idrottsledare på plats på fastslagna veckotider. Idrottsledaren handleder användarna i hur maskinerna ska användas på ett tryggt sätt och betjänar i kundärenden. Konditionssalarna är också öppna för egen träning, men då finns det inte en handledare på plats från stadens idrottstjänster.

Raaseporin kaupungin liikuntapalveluilla on kaksi kuntosalia, joissa käyttäjän tulee olla vähintään 65 vuotta, eläkkeellä tai kuntouttavan toiminnan asiakas, jotta saisi kuitata avaimen: Villa Anemone, Karjaalla sekä Mariakodin kuntosali, Pohjassa. Pyydä todistus kuntoutustoiminnasta ja ota todistus mukaasi kun noudat avainta.

Seniorikuntosalien kausimaksu on 75 euroa. Kausi on elokuusta kesäkuuhun. Käyttäjän tulee maksaa kausimaksu elokuun aikana käteisellä kuntosalin liikuntaneuvojalle tai verkkopankin kautta kaupungin kotisivulla. Näytä kuitti maksusta liikuntaneuvojalle niin saat avaimen lunastettua sopimuksen mukaan. Edelliseltä kaudelta kuitatut avaimet deaktivoidaan, jos seuraavan kauden maksua ei ole maksettu elokuun aikana.

Kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvoja on paikalla sovittuina viikkoaikoina. Liikuntaneuvoja opastaa, miten käytät laitteita turvallisesti, sekä palvelee sinua asiakasasioissa. Kuntosalit ovat myös avoinna omatoimista harjoittelua varten, mutta silloin kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvoja ei ole paikalla.

SENIORKONDITIONSSALAR I KARIS OCH POJO KARJAAN JA POHJAN SENIORIKUNTOSALIT

Villa Anemones konditionssal i Karis och Mariahemmens konditionssal i Pojo är öppna för egen träning:

Villa Anemone kuntosali Karjaalla ja Mariakodin kuntosali Pohjassa on avoinna omatoimista harjoittelua varten:

Öppethållningstider / Aukioloajat:

må, fr / ma, pe	kl. / klo 07.00-20.00
ti / ti	kl. / klo 07.00-13.00 & 14.00-20.00
on / ke	kl. / klo 07.00-10.00 & 12.00-20.00
to/ to	kl. / klo 07.00-13.00 & 15.00-20.00
lö,sö / la, su	kl. / klo 08.00-18.00

Villa Anemone:

Idrottsledare på plats tisdagar och torsdagar kl. 09.00-12.00

Liikuntaneuvoja paikalla tiistaisin ja torstaisin klo 09.00-12.00

Mariahemmens konditionssal / Mariakodin kuntosali

Idrottsledare på plats måndagar och onsdagar kl. 09.00-12.00

Liikuntaneuvoja paikalla maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 09.00-12.00

För mera information:



www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/idrottsplatser-och-bokningar/seniorkonditionssalar/

Lisätietoa:



www.raseborg.fi/fi/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat-ja-varaukset/seniorikuntosali/

**IDROTTSLEDARE PÅ PLATS I UTEGYM:
LIIKUNTANEUVOJA PAIKALLA ULKOKUNTOSALILLA:**

Höst 2026 / Syksy 2026

Svartå utegym

kl./klo 16.30-17.30

Mustion ulkokuntosali

måndag / maanantai 10.8.2026

Askersvägen 51, 10360 Svartå

Askersintie 51, 10360 Mustio



Bromarv utegym

kl./klo 16.30-17.30

Bromarvin ulkokuntosali

tisdag / tiistai 11.8.2026

Vättlaxvägen 7, 10570 Bromarv

Vättlaxintie 7, 10570 Bromarv

Tenala utegym

kl./klo 16.30-17.30

Tenholan ulkokuntosali

onsdag / keskiviikko 12.8.2026

Tunnelstigen, 10520 Tenala

Tunnelipolku, 10520 Tenhola

Pojo utegym

kl./klo 16.30-17.30

Pohjan ulkokuntosali

torsdag / torstai 13.8.2026

Centrumpromenaden 4, 10420 Skuru

Keskusraitti 4, 10420 Pohjankuru

INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ



◆ INFORMATION OM GRUPPERNA TIETOA RYHMISTÄ

Gruppträning Ryhmäliikunta

DROP-IN TERMINSKORT / DROP-IN KAUSIKORTTI

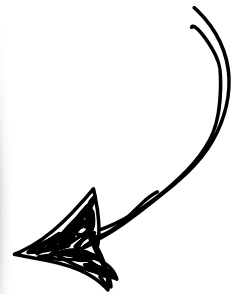


Du kan köpa ett terminkort för drop-in motionsgrupperna. Kortet ger dig möjlighet att delta i alla drop-in grupper som arrangeras i Raseborg under en termin. Kortets inköpsplats klarar per 15.8 och kostar 80€.

Säsongskortet garanterar inte automatiskt en plats till ett drop-in tillfälle. Då maxantalet deltagare till drop-in tillfället har uppnåtts är gruppen fylld. Platserna fylls i ankomstordning.

Voit ostaa kausikortin drop-in liikuntaryhmiin. Kortilla voit osallistua kaikkiin Raaseporissa lukukauden aikana järjestettäviin drop-in-ryhmiin. Kortin ostopaikka selviää 15.8. mennessä ja se maksaa 80€.

Kausikortti ei automaattisesti takaa paikkaa drop-in-tilaisuuteen. Kun drop-in-tilaisuuden enimmäisosallistujamäärä on saavutettu, ryhmä on täynnä. Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä.





Gruppträning Ryhmäliikunta

CIRKELTRÄNING / KIERTO HARJOITTELU

Cirkelträningen består av stationer där vi använder oss av såväl redskap som egen kroppsvikt. Upplägget på träningstillfällena varierar.

Kiertoharjoittelu koostuu asemista, jossa käytämme sekä välineitä että kehonpainoamme. Harjoitusten rakenne vaihtelee.

FUNKTIONSFÖRMÅGA OCH BALANS 70+/ TOIMINTAKYKY JA TASAPAINO 70+

Gruppen passar för alla personer som fyllt 70 år. Under timmen gör vi övningar som förbättrar funktionsförmågan och balansen. (15gr)

Ryhmä sopii kaikille 70 vuotta täyttäneille ihmisille. Tunnin aikana teemme harjoituksia, jotka edesauttavat toimintakykyä sekä tasapainoa. (15 krt)

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.

Har du en funktionsvariation och undrar över vilken motionsform som skulle passa dig?

Tveka inte att ta kontakt med Julia Thurin tfn 040-183 8117 för mera information!

Onko sinulla jokin toimintakyvyn variaatio ja mietit, mikä liikuntamuoto sopisi juuri sinulle?

Ota epäroimättä yhteyttä Julia Thuriniin puh. 040-183 8117 saadaksesi lisätietoja!

Gruppträning Ryhmäliikunta

FASCIA METHOD®

FasciaMethod® konceptet är en finsk motionsprodukt som kombinerar myofascial rörlighetsträning, dynamisk täjning för ansträngda muskler, rörelsekontrollträning och fasciabehandling med fasciaboll. FasciaMethod passar alla som vill förbättra sin prestationsförmåga och sitt välbefinnande.

FasciaMethod®-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu ja fasciakäsittely pallolla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan.

RÖRLIGHETSTRÄNING OCH STRETCH LIKKUVUUSHARJOITTELU JA VENYTTELY

Vi fokuserar på att förbättra kroppens rörlighet, flexibilitet och återhämtning genom olika stretch- och mobilitetsövningar.

Keskitymme kehon liikkuvuuden ja palautumisen parantamiseen erilaisten venyttely- ja mobilisoivien harjoitusten avulla.

SALSA & LATINO

Hjärtligt välkomna med och dansa till härliga och energiska latinorytmer: salsa, cha cha, merengue, bachata, samba m.m. Vi dansar ensam, utan par. Inga förkunskaper krävs – passar för alla som tycker om att dansa.

Lämpimästi tervetuloa mukaan tanssimaan iloisten ja energisten latinorytmien tahdissa: mm. salsa, cha cha, merengue, bachata, samba. Tanssimme yksin, ilman paria. Voit tulla mukaan ilman aiempaa tanssikokemusta – sopii kaikille tanssin ystäville!





Gruppträning Ryhmäliikunta

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 gympa. I LAVIS® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, cha cha och samba.

LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien 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.

PILATES

Pilates för nybörjare. Vi gör övningar för hela kroppen, med egen kroppsvikt. Pilates utvecklar kroppskontroll, balans, kroppsmedvetenhet, samt förbättrar styrka och obalanser i kroppen. Alternativa rörelser får du av instruktören vid behov.

Pilatesta aloittelijoille. Teemme koko kehon harjoituksia, oman kehon painolla.

Pilates kehittää kehonhallintaa, tasapainoa, kehotietoisuutta, sekä parantaa voimaa ja kehon epätasapainoa. Saat tarvittaessa ohjaajalta vaihtoehtoisia liikkeitä.

MUSKELKONDITIO

LIHASKUNTO

Muskelkonditionsövningar för hela kroppen. Övningarna görs med egen kroppsvikt. Lihaskuntoharjoitukset koko keholle. Harjoitukset tehdään oman kehon painolla.

BESTÄLLNINGSGRUPPER / TILAUSRYHMÄT

Vi erbjuder olika former av motionspass och ledd verksamhet till grupper av olika slag.

Hör av dig till vår personal för mer information!

Järjestämme erilaisia liikuntatunteja ja ohjattuja aktiviteetteja kaikenlaisille ryhmille.

Ota yhteyttä henkilökuntaamme saadaksesi lisätietoja!



MOTIONSGRUPPER LIIKUNTARYHMÄT



MÄNDAG / MAANANTAI

Lavis*

kl. / klo 09.00-10.00

31.8.2026 -30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Drop-in 4€

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

31.8.2026 -30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



MÅNDAG / MAANANTAI

FasciaMethod®

kl. / klo 12.00-13.00

31.8.2026-30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00

31.8.2026-30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Drop-in 4€

FasciaMethod®

kl. / klo 18.10-19.10

31.8.2026-30.11.2026

Paus/ Tauko 12.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€





TISDAG / TIISTAI

Funktionsförmåga och balans 70+ / Toimintakyky ja tasapaino 70+

kl. / klo 08.30-09.15

Start / Aloitus 25.8.2026

Paus / Tauko 8.9.2026 och/ ja 13.10.2026

15 ggr / termin 15 krt / lukukausi

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /

Raseporintie 5, Tammisaari

Anmälan / Ilmoittautuminen 7.8.2026 kl./klo 09.00

30€

Rörlighet och stretch Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely.

kl. / klo 13-13.45

1.9.2026 - 1.12.2026

Paus / Tauko 13.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14

Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



◆ **MOTIONSGRUPPER
LIIKUNTARYHMÄT**

TISDAG / TIISTAI

Håll dig i form / Pysy kunnossa

kl. / klo 13.00-14.00

Start / Aloitus 15.9.2026

Paus/ Tauko 13.10.2026

12 ggr / termin

12 krt / lukukausi

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /

Raaseporintie 5, Tammisaari

Anmälan / Ilmoittautuminen 7.8.2026 kl./klo 09.00

Avgiftsfri / Maksuton

ONSDAG / KESKIVIikko

Lavis® + Muskelkondition

Lavis® + Lihaskunto

kl. / klo 17.00-18.00

2.9.2026 - 2.12.2026

Paus/Tauko 14.10.2026

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€

Pilates

kl. / klo 18.15-19.15

2.9.2026 - 2.12.2026

Paus /Tauko 14.10.2026

Brankis, Centralgatan 63, Karis /

Karjaan VPK, Keskuskatu 63, Karjaa

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

Drop-in 4€



TORSDAG / TORSTAI

Salsa & Latino

kl. / klo 10.00-11.00

3.9-3.12.2026

Paus/Tauko 15.10.2026

Raseborgsvägen 5, Ekenäs /
Raaseporintie 5, Tammisaari

Drop-in 4€

FREDAG / PERJANTAI

Lavis*

kl. / klo 09.00-10.00

4.9.2026 - 4.12.2026

Paus / Tauko 16.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Drop-in 4€

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15

4.9.2026 - 4.12.2026

Paus / Tauko 16.10.2026

Ekenäs ungdomsgård, Ystadsgatan 14
Tammisaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14

Drop-in 4€

Eget underlag med / Oma alusta mukaan

MOTIONSRÄDGIVNING LIIKUNTANEUVONTA



◆ MOTIONSRÅDGIVNING

Den avgiftsfria motionsrådgivningen erbjuder individuellt stöd och verktyg för att förbättra din hälsa. Motionsrådgivaren hjälper dig att tryggt komma igång med motionen. Tillsammans diskuterar vi också kost- och sömnvanor. Motionsrådgivaren testar, stöder och vägleder dig med små steg, under en längre tidsperiod. Målsättningen är att främja välmående och uppnå en bestående 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 stöd i att vara mer fysiskt aktiv i din vardag
- ◆ Motionsrådgivningen är en tjänst för vuxna, äldre, barn, ungdomar och familjer

Vårdpersonal eller läkare kan rekommendera dig att kontakta motionsrådgivningen. Du kan även själv boka en tid genom att ringa 019 289 2181 (onsdagar kl. 08.00-09.00).



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 tukea ollaksesi fyysisesti aktiivisempi arjessasi
- ♦ Liikuntaneuvonta on palvelu aikuisille, ikäihmisille, lapsille, nuorille sekä perheille

Terveydenhuollon ammattilainen voi suositella sinua ottamaan yhteyttä liikuntaneuvontaan. Voit myös itse varata ajan soittamalla 019 289 2181 (keskiviikkoisin klo 08.00-09.00).





**KOM MED I
DANS FÖR HÄLSA!**

Rörelseglädje • Kravlöshet • Gemenskap

**TULE MUKAAN DANCE
FOR HEALTH RYHMÄÄN!**

Liikkumisen ilo • Ei vaatimuksia • Yhteisöllisyys

Martin Waern <https://www.waern.one>

DANS FÖR HÄLSA

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod som erbjuder dig möjligheten att efter skoldagen delta i danstillfällen utan några krav eller kostnader.

Under danstillfällen ligger fokus på rörelseglädje och social gemenskap.

Vi har inga uppvisningar eller uppträdanden. Vi dansar två gånger i veckan och varje danstillfälle är 75 minuter långt.

Mellanmål erbjuds (frukt) i början av varje danstillfälle.

För vem?

För dig som är 13-18 år och har återkommande känningar av oro, stress, nedstämdhet, irritation, trötthet/ sömnbesvär eller ofta har ont i huvudet/ magen/ nacken/ ryggen.

Under 14-åringar bör be föräldrarna fylla i en blankett för samtycke. Blanketten fås av dansinstruktören.

Uppföljning

Metodens effekt mäts med hjälp av anonyma hälsoenkäter som deltagarna fyller i på Webropol tre gånger under ett läsår.

Anmälan

Anmälan till grupp görs via QR-kod

För mer information

Projektansvarig Charlotta Enckell

Tel. 040-185 76 03

charlotta.enckell@raseborg.fi.



www.raseborg.fi/idrott-halsomotion-och-friluftsliv/dans-for-halsa/



DANCE FOR HEALTH

Dance for Health on tutkimukseen perustuva menetelmä, joka tarjoaa sinulle mahdollisuuden osallistua tanssitunneille koulupäivän jälkeen.

Ei vaatimuksia, ei kustannuksia, eikä esityksiä. Tanssitunneilla keskitytään liikunnan iloon sekä yhteisöllisyyteen. Tanssimme kaksi kertaa viikossa ja jokainen tanssikerta kestää 75 minuuttia. Tarjoamme välipalan (hedelmiä) jokaisen tanssitunnin alussa.

Kenelle?

Sinulle, joka olet 13-18-vuotias ja sinulla on toistuvia ahdistuneisuuden, stressin, masennuksen, ärtymyksen, väsymyksen/ univaikeuksien tai toistuvien pään-, vatsa-, niska- tai selkäkipujen tuntemuksia.

Alle 14-vuotiaiden vanhemmat täyttävät suostumuslomakkeen. Lomakkeen saat tanssinohjaajalta.

Seuranta

Menetelmän vaikuttavuutta mitataan anonyymien terveystieteiden avulla, jotka nuori täyttää Webropolissa kolme kertaa lukuvuoden aikana.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ryhmään QR-koodin kautta

Lisätietoja

Projektivastaava Charlotta Enckell

Puh. 040-185 76 03

charlotta.enckell@raasepori.fi



www.raseborg.fi/fi/tiikunta-ja-ulkoilu/dance-for-health/

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 terveyslääkunnan 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 elämäkumppanin.

KARIS / KARJAA

Stolgymnastik / Tuolijumppa

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

Start / Alkaen 24.8.2026

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.

Frisbeegolf för seniorer / Frisbeegolf senioreille

Tid/ Aika: Onsdag / Keskiviikko kl. / klo 11.00

Datum/ Päivämäärät: 12.8 , 19.8, 26.8, 2.9,9.9, 16.9, 23.9.

Plats / Paikka: Raaseporin Korilla, Näckensgränd 2 / Näkinkuja 2

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Anne-Maj Paldanius-Rehn tfn / puh. 050-341 52 16

Arrangör / Järjestäjä: Stöd för de äldre i Karis och Pojo rf/ Karjaan ja Pohjan
Ikäihmistentuki ry.



EKENÄS / TAMMISAARI

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyryhmä

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

Start / Alkaen: 3.9.2026

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: 15.9.2026

Start från Bomarv kyrkparkering / lähtö Bromarvin kirkon parkkipaikalta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Pia Landin, tfn/ puh. 044 351 0405

POJO / POHJA

Stavgångsgrupp / Sauvakävelyrhmä

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

Start / Alkaen 3.8.2026

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 10.8.2026

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: Onsdag / Keskiviikko

Datum kl.13.00 / Päivämäärät klo 13.00: 26.8, 30.9, 21.10, 18.11, 17.12

Datum kl 14.00 / Päivämäärät klo 14.00: 16.9, 7.10, 4.11, 2.12

Start / Alkaen 12.8.2026

Plats / Paikka: Sophiehemmet / Sophie-koti

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

Sittdangsympa till musik / Tuolitanssijumppaa 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: 24.9.2026

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: Sista torsdagen i månaden/ Viimeinen torstai kuukaudessa
kl. / klo 12.00-13.00.

Start / Alkaen: 27.8.2026

Startplats / Lähtöpaikka: Pojovägen 8/ Pohjantie 8

Petra Karjalainen, tfn / puh. 040-0321239

Arrangör / Järjestäjä: Nylands Minneslots / Uudenmaan Muistiluotsi



POJO / POHJA

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 Dahlgvist tfn / puh. 050-3383702

Simgrupp för seniorer / Uintiryhmä senioreille

Tid / Aika: Varannan tisdag / joka toinen tiistai kl. / klo 09.30-12.00

Start / Alkaen: 8.9.2026 Pojo Busstation / Pohjan linja-autoasema start/lähtö kl./ klo 09.30

Plats / Paikka: Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli

Kontaktperson / Yhteyshenkilö:

Piukku Kilpikivi tfn / puh. 040-5874148

Max. 20 pers. / Maks. 20 henk.

Frisbeegolf för seniorer / Frisbeegolf senioreille

Tid/ Aika: Onsdag / Keskiviikko kl. / klo 09.00

Datum/ Päivämäärät: 12.8 , 19.8, 26.8, 2.9,9.9, 16.9, 23.9.

Plats / Paikka:

Samling klockan 9 på parkeringen till Gumnäs Frisbeegolf, Gumnäsvägen i Pojo.

Kokoontuminen klo 9 Gumnäsin frisbeegolfradan parkkipaikalla, Gumnäsintiellä Pohjassa.

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Anne-Maj Paldanius-Rehn tfn / puh. 050-3415216

Arrangör / Järjestäjä: Stöd för de äldre i Karis och Pojo rf/ Karjaan ja Pohjan

Ikäihmistentuki ry.

TENALA / TENHOLA

Stavgång / Sauvakävely

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

Start / Aloitus: 7.9.2026

Plats / Paikka: Start från Västeråsa / Lähtö Västeråsasta

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Benita Silenius tfn / puh. 040-523 1279

Konditionsalsgrupp för äldre / Kuntosaliryhmä ikäihmisille

Tid / Aika: Onsdag / Keskiviikko kl./ klo 10.00

Start/ Aloitus: 9.9.2026

Plats / Paikka: Tenala gym/ Tenholan kuntosali

Arrangör / Järjestäjä: Tenala-Bromarf pensionärer

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Benita Silenius tfn / puh. 040-523 1279

Stolgymnastik / Tuolijumppa

Tid / Aika: Onsdag / Keskiviikko kl./klo 13.00-15.00

Start/ Aloitus: 9.9.2026

Plats / Paikka: Westeråsastiftelsens klubbrum / Westeråsasäätiön klubihuone

Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan Tenala

Kontaktperson / Yhteyshenkilö: Annika Lustig tfn. / puh. 045-8969230

MÄNDAG / MAANANTAI

Lavis

kl. / klo 09.00-10.00
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Kesäkuskatu 63, Karjaa
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa
Paus/ Tauko 12.10.2026

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Kesäkuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus/ Tauko 12.10.2026

FasciaMethod

kl. / klo 12.00-13.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus/ Tauko 12.10.2026

Cirkelträning. Kiertoharjoittelu

kl. / klo 17.00-18.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa
Paus/ Tauko 12.10.2026

FasciaMethod

kl. / klo 18.10-19.10
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus/ Tauko 12.10.2026

TISDAG / TIISTAI

Rörlighet och stretch Liikkuvuusharjoittelu ja venyttely.

kl. / klo 13-13.45
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Eget underlag med / Oma alusta mukaan
Max. 25 deltagare /maks. 25 osallistujaa
Paus/ Tauko 13.10.2026



Skannaa för mera
information!
Skannaa
saadaksesi lisätietoja!

ONSDAG / KESKIVIIKKO

Lavis+ Muskelkondition

Lavis + Lihaskunto
kl. / klo 17.00-18.00
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Kesäkuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 35 deltagare /maks. 35 osallistujaa
Paus/ Tauko 14.10.2026

Pilates

kl. / klo 18.15-19.15
Brankis, Centralgatan 63, Karis /
Karjaan VPK, Kesäkuskatu 63, Karjaa
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus/ Tauko 14.10.2026

TORSDAG / TORSTAI

SALSA & LATINO

kl. / klo 10.30-11.30
Raseborgsvägen 5, Ekenäs /
Raseborpintie 5, Tammissaari
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus/ Tauko 15.10.2026



Clilla oss på Facebook
Tykkää meistä Facebookissa
Raseborps stads idrottshälsomotion
Raseborpin kaupungin Liikunta



Följ oss på Instagram
Seuraa meitä Instagramissa
motioniliikunta_raseborg

FREDAG / PERJANTAI

Lavis

kl. / klo 09.00-10.00
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Max. 40 deltagare /maks. 40 osallistujaa
Paus/ Tauko 16.10.2026

Pilates

kl. / klo 10.15-11.15
Ekenäs ungdomsgård, Ystadgatan 14
Tammissaaren nuorisotalo, Ystadinkatu 14
Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan
Max. 30 deltagare /maks. 30 osallistujaa
Paus/ Tauko 16.10.2026



Höst 2026 - Syksy 2026 v.36-49



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