

A close-up photograph of a hand holding a bright red balloon. The balloon is partially inflated and its surface is shiny. The hand is positioned on the right side of the frame, with the fingers wrapped around the neck of the balloon. The background is a soft, out-of-focus mix of light blue and white. At the bottom of the image, there is a decorative border consisting of several vertical rectangular blocks in various shades of green.

**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 pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (65+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan 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

Sittdansgympa 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

### **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 klubbрум / Westeråsäsäitiön klubihuone

Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan Tenala

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





RASEBORG  
RAASEPORI



**KRAFT I ÅREN**  
**VOIMAA VANHUUTEEN**