



KRAFT I ÅREN VOIMAA VANHUUTEEN

Höst / Syksy 2024



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

Programmet samordnas av Äldreinstitutet med stöd från Veikkaus.

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

Toteutus Veikkauksen tuotoilla (STM/STEA ja OKM)

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: Måndagar / Maanantaisin kl. / klo 14.00-15.00

Start / Alkaen 5.8.2024

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: 5.9.2024

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

Wu Xing Dynamics och stretch / ja venyttely

Tid / Aika: Tisdagar / Tiistaisin kl. / klo 10.30-12.00

Start / Alkaen: 6.8.2024

Plats / Paikka : Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Ledare / Ohjaaja: Johan Lindberg tfn. / puh. 044 040 50 90

Genom att samordna rörelse, andning och känslöflöde, blir det möjligt att koppla av i kropp och sinne. Tjänjningarna utförs i ett lugnt tempo. Vi övar i lös klädsel.

Eget underlag med.

Liikettä, hengitystä ja tunnevirtaa koordinoimalla on mahdollista rentouttaa keho ja mieli. Venytykset suoritetaan rauhalliseen tahtiin. Harjoittelemme väljissä vaatteissa. Oma alusta mukaan.





EKENÄS / TAMMISAARI

Praktisk rörelselära / Käytännöllinen liikuntakasvatus

Tid / Aika: Fredagar/ Perjantaisinkl. / klo 12.30-14.00

Start / Alkaen: 9.8.2024

Plats / Paikka : Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

Ledare / Ohjaaja: Johan Lindberg tfn / puh. 044 040 50 90

Praktisk rörelselära är fysisk träning med koppling till vardagen. Vi stärker funktionsförmågan genom att skapa styrka i rörelser, samt förbättrar rörelseomfånget, koordinationen och balansen. Träningspassen avrundas med passiv tånjning.

Eget underlag med.

Käytännöllinen liikuntakasvatus on fyysistä harjoittelua, jolla on yhteys arkeen.

Vahvistamme toimintakykyä luomalla voimaa liikkeisiin ja parannamme liikelaajuutta, koordinaatiota ja tasapainoa. Harjoitukset viimeistellään passiivisella venyttelyllä. Oma alusta mukaan.

BROMARV

Stavgång / Sauvakävely

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

Start / Aloitus: 10.9.2024

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

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 5.8.2024

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 7.8.2024

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: Torsdagar / Torstaisin kl. / klo 13.00-15.00

Start / Alkaen: 5.9.2024

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

22.8, 19.9, 17.10, 14.11 och / ja 5.12

Startplats / Lähtöpaikka: Utanför Postilla / Postillan edestä

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: 21.8.2024

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: 9.9.2024

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: 11.9.2024

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: 7.8.2024

Plats / Paikka: Westeråsastiftelsens klubbrom / Westeråsasätiön klubihuone

Arrangör / Järjestäjä: Folkhälsan Tenala

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

