



# Raseborgs

Kraft i åren -sammanfattning 2022-2024

# Raseborg var med i Kraft i åren -programmet 2022-2024

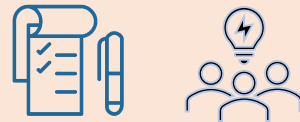
Målsättning är att förbättra de äldres funktionsförmåga genom

- styrke- och balansträning
- motionsrådgivning
- utomhusmotion

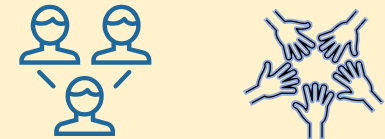
Målgrupp: Äldre  
människor som bor  
hemma och har nedsatt  
funktionsförmåga (75 +)



Äldreinstitutet stöder  
kommunerna genom  
gratis rådgivning,  
skolning och material



God praxis tas i bruk  
med tvärssektoriellt  
samarbete



# I Kraft i åren -verksamhet är med

Raseborgs stads Idrott och Hälsomotion

Stöd för de äldre i Karis-Pojo rf

Pojo Pensionärer rf

Tenala-Bromarf pensionärer

Medborgarinstitutet

Folkhälsan föreningen i Ekenässtad r.f

Röda korset, Karis-Pojo

LUVN-välfärdsområde, rehabilitering

Johan Lindberg - Johans Hälsomotion (till hösten 2024)

Motionsverksamhet i olika del av kommunen:

Karis, Svartå, Pojo, Ekenäs, Tenala-Bromarf



 folkhälsan

RedNet



SVENSKA  
PENSIONÄRSFÖRBUNDET

Pojo Pensionärer

Tenala-Bromarf Pensionärer

# Framgångar

## Stadens idrottstjänster har mångsidig motionsverksamhet

Vattengymnastik, Funktionsförmåga och balans 70 + -grupp, konditionssalträning

## Kraft i åren -grupper i organisationerna

Gymträning, stavgångsgrupper, konditionsträning, stolgympa, aktiviteter för kropp och själ  
lavis-dansgrupp, vattengympa

- Antal grupper har ökat
- Staden stöder verksamheten med kostnadsfria utrymmen (motionsrådets förslag 2022)

## Servicehusets konditionssal, ägs av staden

- gymgrupper för boende (Luvn)
- Stadens öppna träningstider på gymmet, stöd av idrottsledare fyra dagar i veckan

## Medborgarinstitutets kurser

Konditionsgymna, styrke- och balansträning för herrar och damer, seniordans och round.

Enligt Kraft i åren -deltagarundersökningen (2023) har de äldre upplevt det positivt att ha varit med i motionsgrupper: förbättrat humör, ökat energinivån.



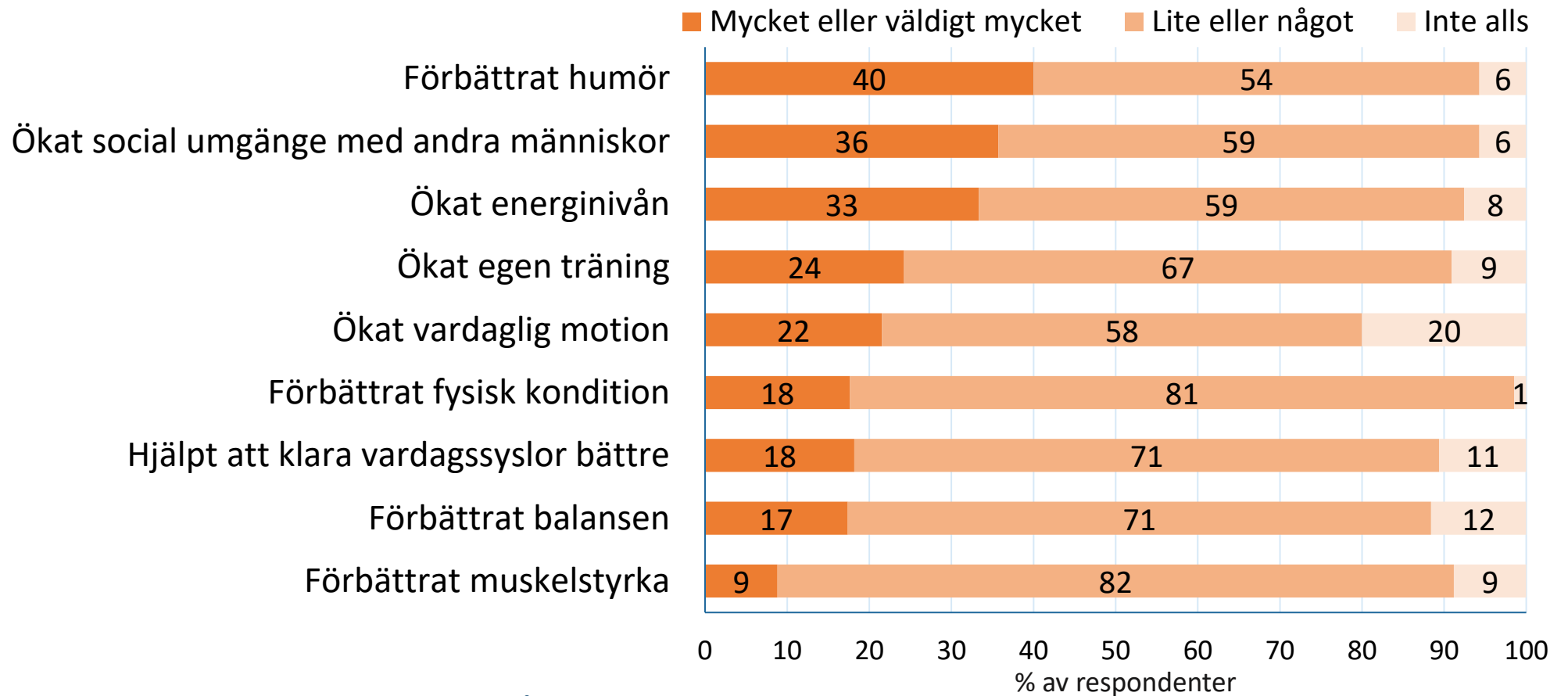
15  
kamrathandledare



# Kraft i åren -deltagarundersökningen 2023, från Raseborg fick man svar från 9 grupper

## Upplevd nytta av att ha deltagit i en motionsgrupp

Raseborg (n = 65 - 70)



Referens: Enkätundersökningen av programmet Kraft i åren 2023



# De äldre nåddes vid evenemangen

**SENIORSVÄNGEN  
SENIORIKARKELOT**



**Onsdag/Keskiviikko 10.4  
kl./klo 13.00-16.00**

**Utomhusdagar för seniorer!  
Senioreiden ulkoilupäivät!**

**Pojo/Pohja - Tisdag/ Tiistai 10.9 kl./klo 10.00-12.00**  
Träff vid Gumnäs festplats kl. 10.00 (Gumnäsvägen 71)  
Tavataan Gumnäsin juhlapaikalla klo 10.00 (Gumnäsintie 71)

**Ekenäs/Tammisaari - Torsdag/Torstai 19.9 kl./klo 13.00-15.00**  
Träff vid Ekenäs motionspark, Skepparträdgården kl. 13.00 (Kuressaregatan)  
Tavataan Tammisaaren liikuntapuistossa, Kipparipuistossa klo 13.00 (Kuressarekadulla)

**Karis/Karjaa - Torsdag/Torstai 26.9 kl./klo 13.00-15.00**  
Träff vid äventyrsbanan i Pumpvikens parkområde kl.13.00 (Tragmansgränd 1)  
Tavataan seikkailuradalla Pumpulahden puistoalueella klo 13.00 (Tragmaninkujalla 1)



65 äldre var med i evenemangen.

- 43 organisationer var med
- 300 äldre deltog.

Med Partioaittas och Äldreinstitutets stöd (Ympäristöbonus) arrangerades tre olika utomhusvevenemang på hösten 2024. Karis Pumpviken.

**Mumm Disk**

För seniorer  
Senioreille

Hinderfri ingång  
Esteetön sisääkäynti

Saft+Bulle 5€  
Mehu+Pulla 5€

**Torsdag/Torstai  
28.II kl./klo 13.00-14.00**

- ◆ Dörrarna öppnar kl. 12.30/  
Ovet aukeavat klo 12.30
- ◆ Gratis inträde/  
Ilmainen sisäänpääsy

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



RASEBORG RAASEPÖRI  
Mineslots  
Kraft i Åren  
Mestilintori  
BERGGRÄDNINGEN  
SOPHE VON JÄRNS  
STIFTELSE



# Motionstrådgivning 2022- 2024

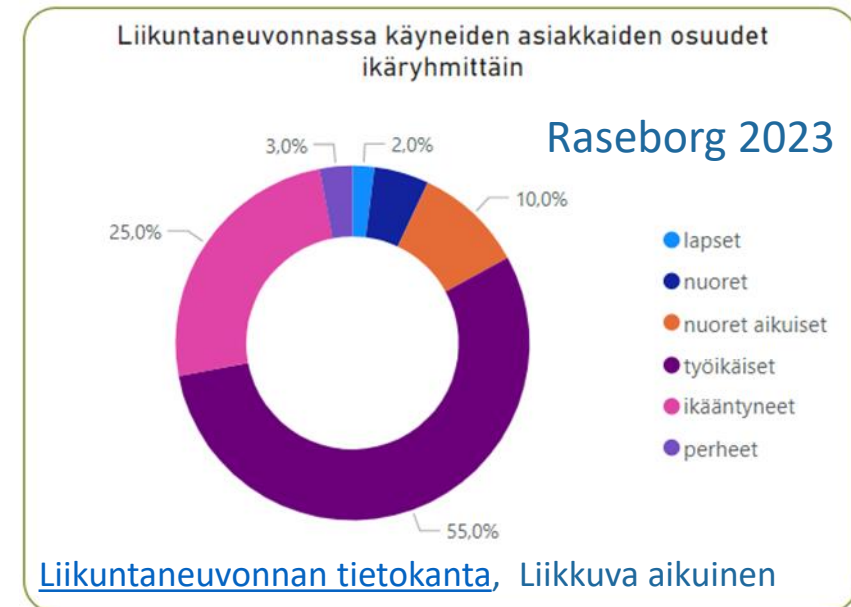
Verksamheten inleddes 2019 → etablerad till stadens idrottstjänster

- Individuell rådgivning, i medeltal 3 gånger/ klient
- Årligen 30 -37 äldre har fått rådgivning
- Tidigare hade rådgivaren tillgång till patientdatabas men inte mer efter välfärdsområde-ändringen.

- Individuellt stöd till gymträning, startkurser till gymträning

## Utvecklingsplaner

- Ett tätare samarbete mellan Luvn och staden.
- Mer kommunikation till äldre om rådgivningstjänster.





# Utomhusmotion hör till en god ålderdom

**Utomhusgrupper** i organisationerna,  
i olika delar av kommunen:

Stöd för de äldre i Karis och Pojo,  
Pensionärsföreningar, Minneslotsen

- Hundpromenadgrupp
- Stavgång och gågrupper



**Promenadkompisar** finns i föreningar  
(Röda korset, pensionärsföreningar),  
ej koordinerad verksamhet.

**Mer utomhusparker, bl.a i Pojo.**





# Framgångsrikt arbete belönades



I kraft i åren -forumet 12.9.2024 i Helsingfors fick kommunerna diplom för förtjänsfullt främjande av hälsomotion för äldre.



Julia Thurin, idrottsinstruktör för specialgrupper tog emot Raseborgs diplom. I bilden också Äldreinstitutets Minna Säpyskä-Nordberg



# Mer kunskap och idéer

Raseborg har deltagit i  
Äldreinstitutets skolningar samt  
nätverksträff 2022-2024.

## 2024

- Kraft i åren träff -yhteisporinat, november
- Kraft i åren -forum i Helsingfors
- Kraft i åren -yhteisporinat, april
- Ikiliikkuja-inlärnignsätverksträff



## 2023

- Ikiliikkuja-inlärnignsätverksträff
- Kraft i åren -yhteisporinat

## 2022

- Voitas-skolning för att utbilda handledare till styrke- och balansträning
- Motionsrådgivning för äldre -skolning
- Ikiliikkuja-inlärnignsätverksträff
- Kraft i åren -yhteisporinat

# Utvecklingsidéer samt planer för framtiden

Kraf i åren -verksamheten fortsätter med partners 2025

## Stöd till organisationerna

- Skolning till kamrtahandledare
- Stöd till aktörer i föreningar för att starta motionsverksamhet med låg tröskeln.
- Vi välkomnar alla organisationer och pensionärsföreningar att delta i Kraft i åren verksamhet. Också män lockas med, eventuellt med egna grupper.



## Ett tätare samarbete mellan välfärdsområde (LUVN) och staden

- Information delas ut till social- och hälsovårdproffs: broschyrer, infosnutt i möten inom hälsovården
- En smidig motionservicekedja



## Mer kommunikation om motion till äldre, proffs samt beslutsfattare

I synnerhet info om styrke-och balansträningens betydelse för att förebygga fallolyckor samt upprätthålla funktionsförmåga.



I de strategiska dokumenten (t.ex. välmåendeplan) bör motion för äldre samt Kraft åren -verksamhet registreras.

# Information för utvecklingsarbetet





# Det lönar sig att förebygga fallolyckor

## Årligen fallolyckor hos de äldre

1/3 av över 65-åringar



1/2 av över 80-åringar



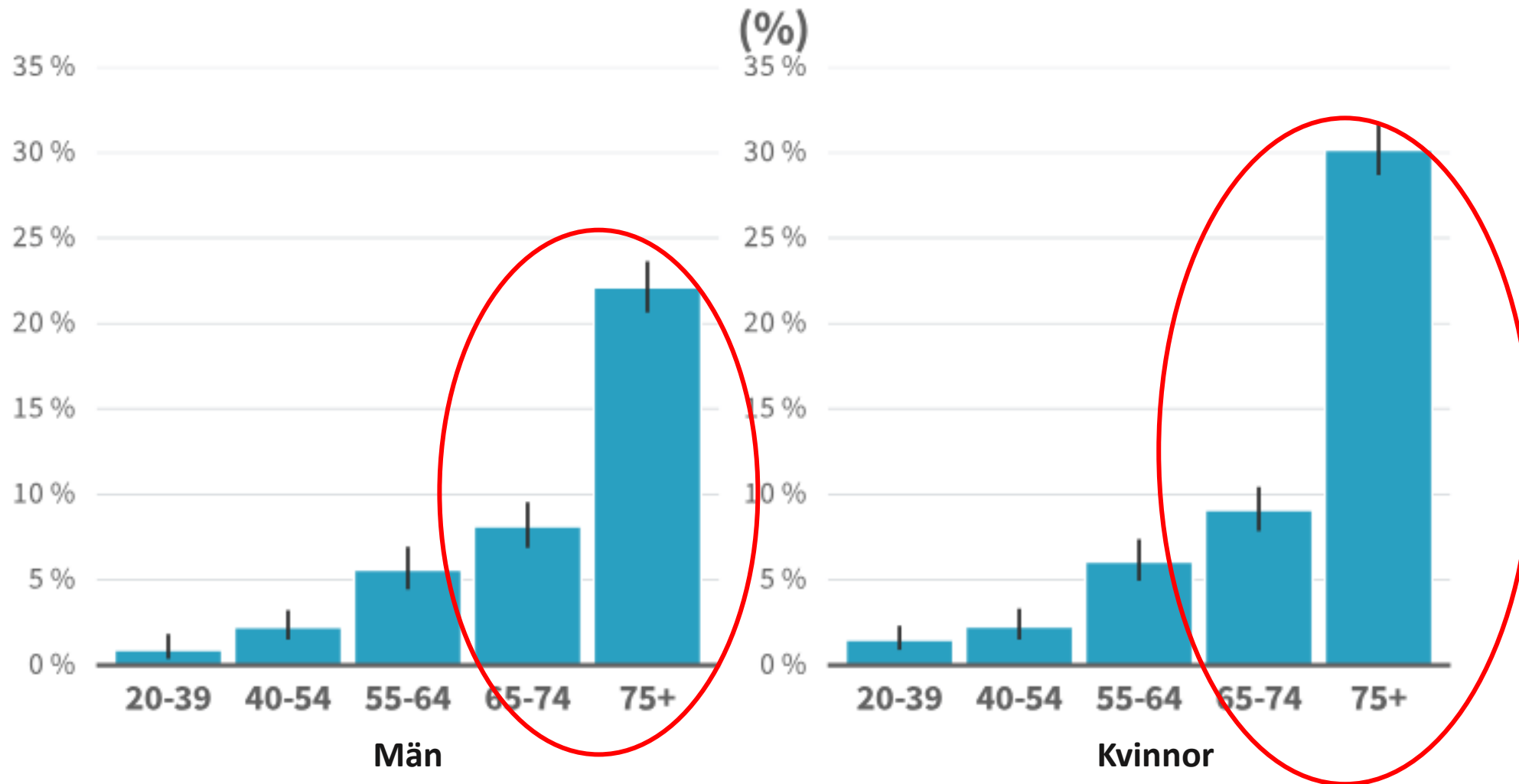
- **Höftfrakturer** hos de äldre som fyllt 65 år nästan 9000 (2023, THL: Sotkanet.fi)
- Förekomsten i hela landet är 0,7 %
- Raseborg 1,0 % , totalt 74 höftfrakturer (2023 THL:Sotkanet.fi)

Med progressiv styrke- och balansträning kan man förebygga fallolyckor.

Priset för en höftfraktur är cirka 30 000 € / första året.

**Vårdperioder i anslutning till fallolyckor** bland personer som fyllt 65 år/10 000 personer i samma ålder  
→ **Med hyte-koefficienten** beräknas den statliga bidraget kommunen får för ett effektivt främjande av hälsa och välfärd. [THL, Hyte-koefficient](#)

## Andelen personer som har stora svårigheter att gå en sträcka på 500 meter



Förmågan att gå 500 m (till exempel till en närbutik) kan betraktas som en av förutsättningarna för ett självständigt boende i hemmet.

Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022-23

# Raseborgs Kraft i åren - samarbetsgrupp

Julia Thurin, idrottsinstruktör för specialgrupper [julia.thurin@raseborg.fi](mailto:julia.thurin@raseborg.fi)

Stöd för de äldre i Karis och Pojo: Anne-Maj Paldanius-Rehn, [annemajpaldaniusrehn@gmail.com](mailto:annemajpaldaniusrehn@gmail.com)  
Ritva Isaksson, [ritva.falcon@gmail.com](mailto:ritva.falcon@gmail.com)

LUVN, rehabilitering: Eva Sjöman, [eva.sjoman@luvn.fi](mailto:eva.sjoman@luvn.fi)

Nylands minneslotsen, Petra Karjalainen, [petra.karjalainen@espoonmuisti.fi](mailto:petra.karjalainen@espoonmuisti.fi)

Röda korset: Eivor Heinänen, Maj Granroth, [maj.granroth@brev.fi](mailto:maj.granroth@brev.fi)

Pojo pensionärer: Frank Lindholm, ordf., [frank.lindholm@2me.fi](mailto:frank.lindholm@2me.fi)

Maarit Hujanen, Medborgarinstitutet, [maarit.hujanen@raseborg.fi](mailto:maarit.hujanen@raseborg.fi)

Minna Säpyskä-Nordberg, Raseborgs mentor, Äldreinstitutet, [minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi](mailto:minna.sapyska-nordberg@ikainstituutti.fi)

