

Anpassad motion



Målet med den anpassade motionen är att få alla att röra på sig, oberoende av ålder, funktionsförmåga, funktionsvariation, sjukdom eller sociala situation.

I broschyren hittar du motionsgrupper där programmet anpassas enligt deltagarnas behov och rörelseförmåga.

Soveltavaa liikuntaa



Soveltavan liikunnan tarkoitus on mahdollistaa kaikkien liikkuminen riippumatta iästä, toimintakyvystä, vammasta, sairaudesta tai sosiaalisesta tilanteesta.

Esitteestä löydät liikuntaryhmiä, joiden sisältö muokataan osanottajien tarpeiden ja liikuntakyvyn mukaan.

GRUPPER | RYHMÄT:

Styrka och balans

Voimaa ja tasapainoa

Motionsrådgivningens konditionsrings

Liikuntaneuvonnan kuntopiiri

Må/Ma kl(o) 10.30–11.30 Motionshallen, Dalsbruk
/Taalintehtaan liikuntahalli

On/Ke kl(o) 10.30–11.30 och/ja 16.00–17.00

Sisu, Kimito / Sisuhalli, Kemiö

Vi gör muskelstärkande övningar vid olika stationer.

Övningarna anpassas enligt din förmåga. Gratis. För att

delta behöver du vara kund i motionsrådgivningen.

Teemme lihaskuntoharjoituksia eri pisteillä.

Harjoitukset sopeutetaan toimintakykyä mukaan.

Maksuton. Osallistujien tulee olla liikuntaneuvonnan asiakkaita.

Arr. Kimitoöns kommun.

Järj. Kemiönsaaren kunta

Förfrågningar/Lisätietoja:

Lenita Lundström 050 344 6609



Orkidé grupper med varierande motionsprogram / Orkidea-ryhmät, erilaisia kunto-ohjelmia

Gymnastiken lämpar sig för rörliga pensionärer. Gratis.

Ingen anmälaning behövs.

Sopii liikkuville eläkeläisille. Maksuton. Ei ilmoittautumista.

Må/Ma kl(o) 15.00 - 16.00 i Amosparken, Kimito / Amospuisto, Kemiö

Ti kl(o) 11.45–12.45 Brukshallen, Dalsbruk/
Ruukinhalli, Taalintehtas

Ti kl(o) 14.00–15.00 Furulund, Dragsfjärd

On/Ke kl(o) 10.00–11.00 i Vårdkasen, Västansfjärd

Arr/ järj. Kimitoöns kommun/Kemiönsaaren kunta

Förfrågningar/Lisätietoja: Joakim Aho 040 660 9922

Hannahemmetts aktivitetspark får fritt användas av allmänheten. I parken kan du träna styrka och balans.

Hannakodin aktiviteettipuisto on vapaasti kaikkien käytettävissä. Puistossa voi harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa.



Seniorernas konditionsrings / Senioreiden kuntopiiri

To kl(o) 10 – 11.00 Vårdkasen, Västansfjärd.

Vi gör muskelstärkande och konditionshöjande övningar i egen takt./ Teemme lihasvoima- ja kuntoa edistävät liikkeet omissa tahdissa. Gruppansvariga /

Ryhmävastaavat: Gunnar Ölander, Erik Söderström.

Ingen anmälan. Gratis. / Ei ilmoittautumista. Ilmainen.

Förfrågningar/ Lisätietoja:

Lenita Lundström 050 344 6609

Arr. Anpassad motions i Kimitoöns kommun

Järj. Soveltava liikunta Kemiönsaaren kunnassa



Utegym / Ulkokuntosali

I Dalsbruks idrottspark och Amosparkens idrottspark.

Fritt inträde. / Vapaa pääsy.

Rehab Centers lågröskel grupp gymnastik

Rehab Centerin matalan kynnyksen

ryhmäliikunta, Senior och/ja Senioritas

On/Ke kl(o) 9.30–10.30 och/ja 10.30– 11.30

Tvåspråkig seniorgrupp i gymmet, året om. Kaksikielinen kuntosaliryhmä senioreille, ympäri vuoden.

Ingen anmälaning behövs. / Ei ilmoittautumista.

Pris: 4€/ gång (med Long living kort)

Hinta: 4€/kerta (Long living -kortilla)

Förfrågningar/Lisätietoja: 02 423 685

Stolgymnastik / Tuolijumppa

To kl(o) 11–11.30 i Seniorhuset Pasendo, Kimito.

Lämpar sig även för dig som använder rollator eller rullstol.

Senioritalo Pasendo, Kemiö. Sopii myös rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville.

Pris 5 €/gång. Hinta 5 €/kerta.

Ledare/ Ohjaaja: Peter Eggert, Actiwell

Arr. Seniorhuset Pasendo.

Järj. Senioritalo Pasendo

Förfrågningar/Lisätietoja:

Patrik Sjöblom 0440 167 800



Kraft i åren gymnastik

Voimaa vanhuuteen –jumppa

Gymnastiken riktar sig till 75+ åringar. Målsättningen är att stärka hemmaboende äldres 75+ muskelstyrka och balans. Lämpar sig även för dig som använder rollator. Gratis.

Suunnattu yli 75-vuotiaille. Tavoitteena on vahvistaa kotona asuvien ikäihmisten lihasvoimaa ja tasapainoa. Sopii myös rollaattorilla liikkuville. Maksuton.

Må/Ma kl(o) 10–11.00 gym Actiwell, Kimito/ Kemiö

Ti kl(o) 10–11.00 i motionshallens gym, Dalsbruk

Taalintehtaan liikuntahallin kuntosali

To kl(o) 9–10.00 i Solkulla, Kimito. Sittgymnastik

Solkulla, Kemiö. Istumajumppa.

To kl(o) 13–14.00 gym Actiwell, Kimito / Kemiö.

Fr/Pe kl(o) 13–14.00 i motionshallens gym, Dalsbruk

Taalintehtaan liikuntahallin kuntosali

Fr/Pe kl(o) 14–15.00 i motionshallens gym,

Dalsbruk. Finskspråkig. / Taalintehtaan liikuntahallin kuntosali. Suomenkielinen ryhmä.

Arr. Kimitoöns kommun. Järj. Kemiönsaaren kunta

Anm-/Ilm. Joakim Aho 040 660 9922



Vuxeninstitutets gymnastikgrupper /

Aikuisopiston liikuntaryhmät

Läs mer i Vuxeninstitutets broschyr.

Lisätietoja Aikuisopiston esitteestä.

Anmälning och förfrågningar: 02 4260 202

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: 02 4260 202

Seniorhjälp – för en mer aktiv vardag

Personligt hjälp och stöd i det egna hemmet eller utomhus

med t.ex. utepromenader, vardagsmotion och social samvaro. Vi jobbar tillsammans, enligt kundens önskemål.

40€/h. Mer information ger Ida Lindroos 040 828 1789

Senioripalvelu – aktiivisen arjen puolesta

Henkilökohtaista apua ja tukea omassa kodissa tai ulkona,

esim. kävelyä, arkiliikuntaa ja sosiaalista kanssakäymistä.

Työskentelemme yhdessä asiakkaan toiveiden pohjalta.

40€/h. Lisätietoja antaa Ida Lindroos 040 828 1789.

Vatten / Vesi

Simbuss till Kasnäs bad

Kylpyläauto Kasnäsin kylpylään

On 27.9-29.11.2023 kl. 17.30 Bussen startar från

Kimito, Arkadia, kör via Vreta, Kulla vägsköl och Dalsbruk, Dals Center. Det går bra att stiga på längs vägen. Ingen anmälning behövs. Fri simning och möjlighet till digital vattengymnastik i Kasnäs.

Obs! Ingen simbuss på höstlovet 18.10

Ke 27.9-29.11.2023 klo 17.30 Lähtö Kemiön

Arkadiasta, Vretan kautta Kulla tiehaaraan ja Taalintehtaalle, Dals Center. Kyytiin voi tulla matkan varrelta. Ei ilmoittautumista. Vapaata uintia ja mahdollisuus

digitaaliseen vesijumppaan Kasnäsissa.

HUOM! Ei kylpyläauto syyslomalla 18.10

Buss 3 € + inträdet till badet.

Linja-auto 3 € + sisäänpääsy.

Arr. Kimitoöns kommun.

Järj. Kemiönsaaren kunta

Förfrågningar/Lisätietoja: 050 564 1193



Orkidéernas vattengymnastik

Orkidea-ryhmän vesijumppa

Fr kl. 9.30–10.15 och 10.30–11.15 i Kasnäs bad.

Kostar dig inträdet till badet. Ingen förhandsanmälan.

Gymnastiken riktar sig till pensionärer. Passar också dig som behöver hjälpmedel.

Pe klo 9.30–10.15 ja 10.30–11.15 Kasnäsin

kylpylä Hinta: kylpylän sisäänpääsymaksu.

Ei ennakkoilmoittautumista. Suunnattu eläkeläisille.

Sopii myös apuvälineitä käyttäville.

Ledare / Ohjaaja: Joakim Aho.

Arr. Kimitoöns kommun. Järj. Kemiönsaaren kunta

Förfrågningar/Lisätietoja: 040 660 9922

Vattengymnastik i Kasnäs bad

Vesijumppa Kasnäsin kylpylässä

Kunder får fritt använda Hydrohex skärm, med många program för vattengymnastik.

Asiakkaat saavat vapaasti käyttää Hydrohex näyttö, jossa on monta ohjelmaa vesijumppaan.

Förfrågningar/ Lisätiedot: 02 521 0100

Kasnäs bad / Kasnäsin kylpylä



Simstränder/ Uimarannat

Folkhälsans sim strand i Dalsbruk och kommunens sim strand i Gammelby, Kimito är tillgängliga för rullstol.

Folkhälsanin uimaranta Taalintehtaalla ja kunnan

uimaranta Gammelbyssä, Kemiössä ovat esteettömiä pyörätuolilla liikkuville.

Spel och dans / Pelit ja tanssi

Badminton 65+ / Sulkapalloa 65+

Ti kl(o) 15.00–16.30. Motionshallen, Dalsbruk.

Taalintehtaan liikuntahalli.

Gruppansvarig/Ryhmävastaava: Pirkko Häkli-Sjöblom.

Anm./Ilmoittautuminen 040 5490616

To kl(o) 10.00 - 11.00 i Sisu idrottshus, Kimito.

Sisu urheilutalo, Kemiö.

Gruppansvarig/ Ryhmävastaava: Ole Byman

Anm./Ilmoittautuminen 050 344 6609

Arr. Anpassad motion i Kimitoön / Järj. Soveltavaa liikuntaa Kemiönsaarella



Veteranvolleyboll / Lentopalloa Veteraaneille

Ti kl(o) 18.30-20.00 i Sisu idrottshus, Kimito.

Sisu urheilutalo, Kemiö.

Förfrågningar Nina Karell 0400802732

Arr./Järj. Kimito Sisu/ Kemiön Sisu



Boule i Kimito, Långdalen

Må kl. 10-12.00

Förfrågningar Bosse Andersson, 040 1682829

Arr. Kimito Pensionärsförening

Boule i Västänfjärd, Kalkholmen(Vårdkasen)

Må kl. 14-16.00

Förfrågningar: Gunnar Ölander, 0400 932957

Arr. Västänfjärds Pensionärsförening



Boccia och Boule i Dragsfjärd

Må kl. 15 Boccia vid DIK idrottsplan

Förfrågningar: Tryggve Röblom, 044 542 4782

Arr. Dragsfjärds Pensionärsförening

SPELTIMME för seniorer i Ungdomsgården Banan.

PELITUNTI senioreille nuorisotalo Baanassa.

Ti kl(o) 14.30- 16.30

Gruppansvarig, Ryhmävastaava Karl-Gustav "Gussu" Eriksson

Förfrågningar/Lisätietoja: 050 344 6609 Lenita Lundström

KDC Dance & Wellness 50+

i DIK paviljong / DIK paviljonki.

Ti kl(o) 16.00

Ledare/ Ohjaaja: Emilia Lindström 045 636 2318

Lattiacurling ja boccia

Kesällä siirrytään ulos pelaamaan mölkkyä, Pasendo.

Ke klo 12.30–14.30 Sisuhalli, Kemiö.

Curlingin peluuta Lauri Laukan kanssa.

Ke klo 14–16.00 Sisuhalli, Kemiö.

Bocciaa Seppo Lehtisen kanssa.

Seuran vuosimaksu 10 €. Ei ilmoittautumista.

Järj. Eläkeliiton Kemiönsaaren yhdistys ry.

Lisätietoja: Lauri 040 507 4593

Laulua ja pelejä



Kuukauden kolmas torstai klo 13–14

Yhdessäolon mahdollisuus, Solkulla, Kemiönsaari

Maksuton. Ohjaaja: Pirkko Vuorio ja apuset.

Järj. Eläkeliiton Kemiönsaaren yhdistys ry.

Lisätietoja: 040 550 0468

Lördagsklubb i Ungdomsgården Banan

Lauantaikerho Nuorisotalo Baanassa

Lördagsklubben riktar sig till svenskspråkiga,

självständiga personer med intellektuell

funktionsvariation. Klubben hålls en gång / månad kl.

10.30- 12.00 i Banan.

Kontaktperson Sabina Holmström, 0440423759.

Arr. DUV i Kimitonejden

Naturen / Luonto

Promenad i Kärra året om.

To kl. 10 med start från Kärra by.

Promenaden riktar sig till 65+ åringar

och är lätt eller medel.

Arr. Folkhälsan i Dragsfjärd.

Förfrågningar: Heidi Åhlfors 040 746 1476



Kävelryhmä Strömmassa

Ke klo 10 vanhalta kaupalta. Kaikki

ovat tervetulleita mukaan kävelemään.

Järj. Strömman-Dahlby kyläyhdistys

Lisätietoja: Maija Elovaara 040 737 4109

Promenad i Kimito Centrum

To Kl. 13.00 med start från Pasendo.

Förfrågningar: Benita Törnroos 0405380579

Promenad i Kasnäs (udda veckor)

To Kl. 16.30 med start från badhuset.

Arr. Kasnäs byalag

Förfrågningar: Lussi Järvinen 040 5528811

Promenad i Björkboda

Sö Kl. 10.00 med start från KUBU

Förfrågningar: Maria Brander 0407267149

Promenad på Hitis-Rosala

Mera information av Anita Österberg 0400125787



Hjälpmedel /Apuvälineitä

Kommunens fritidsenhet har följande hjälpmedel för utlåning:

- en terrängrullstol Hippocampe.

Se vidolänken nedan:

<https://youtu.be/X30gAgitX34>

-en terrängrollator (bilden)

Förfrågningar och bokningar:

lenita.lundstrom@kimitoon.fi



Kunnan vapaa-aikatoimi lainaa kyseisiä toimintavälineitä:

- Maastopyörätuoli Hippocampe. Katso video:

<https://youtu.be/X30gAgitX34>

- Maastorollattori (kuvasa)

Tiedustelut ja varaukset: lenita.lundstrom@kimitoon.fi



Bli motionsvän / Ryhdy liikuntaystäväksi

Kommunens idrottsinstruktörer är i behov av flera motionsvänner till gymmen. Vill du komma med för att tillsammans hjälpa de äldre att upprätthålla sin funktionsförmåga och sitt välbefinnande?

Kunnan liikuntaohjaajat tarvitsevat lisää liikuntaystäviä kuntosaleille. Haluatko auttaa ikäihmisiä ylläpitämään toimintakykyään ja voimaan paremmin?

Anmäl ditt intresse till Joakim Aho / Ilmoita

kiinnostuksestasi Joakim Aholle, 040 660 9922

Bli gruppansvarig / Ryhdy ryhmävastaavaksi

Att ha en plats, en tid och en ledare som väntar - gör det lättare att komma i väg för att motionera.

Vi letar efter gruppansvariga som kan sköta det praktiska kring träffarna. D.v.s. öppna, låsa och plocka fram redskap.

Det kan vara fråga om en grupp för balansträning, skogspromenad, cykling, badminton, biljard, bordtennis, gym, dans, boccia o.s.v. Att motionera tillsammans gör allt mycket roligare.

Kuntoilemaan tulee lähdettyä helpommin, kun aika ja paikka sovittuna valmiiksi ja ohjaaja on odottamassa. Haemme ryhmävastaavia, jotka voivat hoitaa tapaamisten käytännön puolen. Avata ja sulkea ja ottaa varusteet esille.

Ryhmät voivat esimerkiksi tehdä tasapaino-harjoituksia, kävellä metsässä, pyöräillä, pelata sulkapalloa, biljardia, pingistä tai bocciaa, tanssia tai käydä kuntosalilla.

Yhdessä liikkuminen on paljon hauskenpää!

Anmäl ditt intresse till Lenita Lundström / Ilmoita

kiinnostuksesi Lenita Lundströmmille, 050 344 6609



Bli en följeslagare/ Ryhdy saattajaksi

Bli följeslagare till personer som gärna besöker en idrotts- eller kulturhändelse, men som inte klarar sig på egen hand. Som tack till dig, som följeslagare, får du gratis inträde.

Läs mer:

https://www.kimitoon.fi/se_gor/idrott_motion/motion/foljeslagarkortet

Haluaisitko ryhtyä saattajaksi henkilöille, jotka haluavat käydä urheilu- tai kulttuuritapahtumissa, mutta jotka tarvitsevat hieman apua pärjätäkseen? Kiitoksena pääset ilmaiseksi sisään tapahtumiin.

Lisätietoja:

https://www.kemionsaari.fi/fi/nae_koe/urheilu_liikunta/liikunta/saattajakortti

Long Living- motionskort/ -liikuntakortti

Få rabatt på engångsinträdet till idrottsplatser med Long Living- Motionskort. Läs mer:

https://www.kimitoon.fi/se_gor/idrott_motion/motion

Long living -liikuntakortilla saat alennusta

liikuntapaikkojen kertamaksusta. Lisätietoja:

https://www.kemionsaari.fi/fi/nae_koe/urheilu_liikunta/liikunta

Vill du motionera tillsammans med någon?

Haluatko kuntoilla jonkun kanssa?

Skulle du behöva en promenadkompis som tar dig med ut och gå? Fyll i [i vår e-blankett](#) så tar fritidsenheten snart kontakt med dig.

Tarvitsetko kävelykaverin, joka lähtee kanssasi ulos?

Tästä pääset suoraan [sähköiseen lomakkeeseen](#) ja vapaa-ajanyksikkö ottaa pian yhteyttä sinuun.



Om motionsgrupper / Liikuntaryhmistä

- Du deltar i grupperna på eget ansvar / Ryhmiin osallistutaan omalla vastuulla.
- Personlig assistent är välkommen med i alla grupper / Henkilökohtainen avustaja on tervetullut kaikkiin ryhmiin.
- Ta med ditt eget hjälpmedel / Ota mukaan omat apuvälineesi.
- Svensk-, finskspråkiga och tvåspråkiga grupper / Ruotsin-, suomenkielisiä ja kaksikielisiä ryhmiä.

Idrottsplatser / Liikuntapaikat

Amosparkens gymnastiksal och idrottspark / Amospuiston liikuntasali ja urheilupuisto

Edwin Widesväg, 25700 Kimito / Edwin Widentie, 25700 Kemiö

- Finns ramp från innergården. / Sisäpihalla on luiska.

Bjärkas Golf

Västanfjärdsv. 655, 25840 Nivelax / Västanfjärdintie 655, 25840 Nivelax

Tillgänglig med rollator och rullstol / Sopii rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville.

Dalsbruks Motionshall / Taalintehtaan liikuntahalli

Einarsvägen 1A, 25900 Dalsbruk. / Eina rintie 1 A, 25 900 Taalintehtas

- Tillgänglig, finns hiss till gym. / Esteetön. Kuntosalille pääsee hissillä.



DIK Idrottsplan / DIK:n urheilukenttä

Idrottsv. 6, 25860 Dragsfjärd / Urheilutie 6, 25860 Dragsfjärd

- Tillgänglig med rollator och rullstol. / Sopii rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville.

Folkhälsans simstrand i Dalsbruk

Folkhälsanin umaranta Taalintehtaalla

Grophagav, 25900 Dalsbruk / Grophagantie, 25 900 Taalintehtas

Tillgänglig med rollator och rullstol/ Sopii rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville.

Kommunens simstrand i Kimito

Kunnan uimaranta Kemiössä

Bjärnv. ,25700 Kimito / Perniöntie 25 700 Kemiö

Tillgänglig med rollator och rullstol/ Sopii rollaattorilla tai pyörätuolilla liikkuville.

Furulund Ungdomsföreningslokal /

Furulundin nuorisoseurantalo

Furulundsvägen 8, 25860 Dragsfjärd

Furulundintie 8, 25 860

Dragsfjärd

- Finns ramp. / Luiska

Föreningshuset Vårdkasen / Seuratalo

Vårdkasen

Föreningsvägen, 25830 Västanfjärd / Seuratalontie, 25830 Västanfjärd

- Finns ramp. / Luiska

Kasnäs badhus / Kasnäsens kylpylä

Kasnäsvägen 1294, 25930 Kasnäs / Kasnäsentie 1294, 25930 Kasnäs

- Tillgänglig in till badet. / Esteetön pääsy kylpylään. Trappa med räcke ner i bassäng. / Altaaseen portaat ja kaide.

Rehab Center, Kimito / Kemiö

Arkadiavägen 5, 25700 Kimito / Arkadiantie 5, 25700 Kemiö

- Tillgänglig för rullstol. / Sopii pyörätuolilla liikkuville.

Seniorhuset Pasendo / Senioritalo Pasendo

Vretavägen 6, 25700 Kimito / Vretantie 6, 25700 Kemiö

- Tillgänglig för rullstol. / Sopii pyörätuolilla liikkuville.

Sisu bollhall, Kimito / Sisun palloiluhalli, Kemiö

Domarringen 27, 25700 Kimito / Tuomarinkehä 27, 25700 Kemiö

- Finns trappa med räcke. / Portaat ja kaide.

Solkulla stiftelsens samlingslokal, Kimito /

Aurinkomäki-säätiön kokoontumistila, Kemiö

Gårdskarlsgård 1C, 25700 Kimito / Talonmiehenkuja 1 C, 25700 Kemiö

- Tillgänglig för rullstol. / Sopii pyörätuolilla liikkuville.

Idrottspark Dalsbruk/Urheilupuisto

Taalintehtas

Olavi Hjälmansväg, 25900 Dalsbruk / Olavi Hjälmmanintie, 25900 Taalintehtas

Ungdomsgården Banan / Nuorisotalo Baana

Skolvägen 1, 25700 Kimito / Koulutie 1, 25700 Kemiö

- Tillgänglig för rollator. / Sopii rollaattorilla liikkuville

