

# AKTIIVISET SENIORIT

## YLI 65-VUOTIAILLE MAALAHTELAISILLE

Toiminta on tarkoitettu kaikille yli 65-vuotiaille, mutta etenkin niille, joiden pitäisi liikkua enemmän. Haluamme edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia tarjoamalla mielekästä toimintaa, jossa tärkeimpänä tavoitteena on toimintakyvyn parantaminen.



## LIIKUNTANEUVONTA

**Kenelle:** yli 65-vuotiaille maalahtelaisille, jotka tarvitsevat apua liikunta-, ravinto- tai uniasioissa.

**Missä:** Urheilutie 2, Pixnen urheilumaja.

Eläkekodin kokoussali, Petolahden Kirkkotie 10

**Miten:** ota itse yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse. Terveystoimittaja tai lääkäri voi myös suositella, että otat yhteyttä liikuntaneuvontaan.

### Mitä:

Keskustelemme ennen kaikkea siitä, miten voit lisätä liikuntaa arjessasi sekä millaiset ruoka- ja unitottumukset sinulla on. Laadimme yksilöllisen suunnitelman, jonka avulla pääset lähemmäksi tavoitteitasi. Voimme kertoa, millaisia liikunta- ja harjoitusmahdollisuuksia kunnassa on.

Lisäksi voimme testata erilaisia asioita, kuten tasapainoa, puristusvoimaa ja kehonkoostumusta (InBody). Saat ohjausta liikuntaneuvojalta keskustelujen ja 2–6 liikuntatuokion aikana. Meille on tärkeää, että tunnet olosi turvalliseksi ja mukavaksi, teemme testejä vain halutessasi.

# KURSSIT

**KÄVELY-  
JALKAPALLO**  
KESKIVIIKKOISIN  
14.8-16.10  
KLO 10-11

Kävelyjalkapallo on juuri sitä, miltä se kuulostaa: jalkapalloa, jossa juoksemisen sijaan liikutaan kävellen. Pääasiassa pelaamme mutta myös lämmittelemme pallon kanssa ja teemme kevyitä voimaharjoituksia. Drop-in. Ei kurssia 25.9. eikä 9.10

**Paikka:** Pixnevallen/Pixnehallen

**Ohjaaja:** Peter Broo

**DROP-IN-  
HARJOITUKSIA**  
TIISTAISIN  
10.9-26.11.2024

Voima- ja tasapainoharjoittelua Pixne-hallissa. Maksuttomia.

- klo 10–10.45 kevyempi harjoitus
- klo 11–11.45 raskaampi harjoitus

**Paikka:** Pixne-hallin. Urheilutie 2.

**Ohjaajat:** Sara-Lotta Huhtaoja, Arne Huhtaoja ja Jonna Nordström. Yhteistyössä Kroppsverkstadenin kanssa.

**DROP-IN-  
HARJOITUKSIA**  
PERJANTAISIN  
13.9-29.11.2024

Voima- ja tasapainoharjoittelua, Eläkekodin kokoussali.

Maksuttomia.

- klo 9.45–10.30 kevyempi harjoitus
- klo 10.45–11.30 raskaampi harjoitus

**Paikka:** Eläkekodin kokoussali, Petolahden Kirkkotie 10

**Ohjaaja:** Nico Nordblad

**LIIKUNTA-  
NEUVONNAN  
HARJOITUKSET**  
MAANANTAISIN  
9.9-25.11.2024

Voima ja tasapaino. Soveltava liikunta.

Maksuttomia. (Teija ottaa yhteyttä osallistujiin.)

- klo 10.00-11.00

**Paikka:** Urheilumaja, Urheilutie 2, 66100 Maalahti

**Ohjaaja:** Teija Flygar

# LUENNOT

## FINGER- MALLI

RUOTSIKSI  
TIISTAINA 24.9.  
KLO 13-15

Ruotsinkielinen luento FINGER-mallista Pensionärsföreningen Nygammal i Petalax rf. **Luennoitsijat:** Teija, Nico ja seniorineuvoja Tina Backlund. Tarjolla: kahvia/teetä ja voileipiä. Luen nolle ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Luen nolle ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. **Paikka:** Nybygården, Nybyntie 12, 66240 Petolahti.

## SELKÄ OIKEAAN ASENTOON

RUOTSIKSI  
KESKIVIikkONA  
25.9. KLO 10-12

Tule mukaan, jos sinulla on vahva tai heikko selkä, jalkoihin säteilevää kipua, väsymyksen tunnetta selässä, noidannuoli tai haluat oppia, miten voit helpottaa tällaisia vaivoja. Saat tietoa siitä, miksi selkä toimii kuten se toimii. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 18.9. **Luennoitsija:** Jonna Nordström. **Paikka:** Övermalaxin seurakuntakoti, Övermalaxin Yhdystie 7.

## KUULON VAIKUTUS AIVOIHIN

RUOTSIKSI  
KESKIVIikkONA  
9.10 KLO 10-12

Kuuloaisti on tärkeä hyvinvoinnille, ja hoitamaton kuulonalenema heikentää elämänlaatua. Kuuloteknikko Dick Lundmark antaa tietoa ja hyviä neuvoja kuulon vaikutuksesta aivoihin. Tarjolla: kahvia/teetä ja voileipiä. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 2.10. **Paikka:** Övermalaxin seurakuntakoti, Övermalaxin Yhdystie 7.

## FINGER- MALLI

SUOMEKSI  
KESKIVIikkONA  
6.11 KLO 10-12

Suomenkielinen luento FINGER-mallista. **Luennoitsija:** Johanna Silfver-Forsbacka ja Diana Rosenlöf, Pohjanmaan hyvinvointialue. Luen nolle ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. **Paikka:** Övermalaxin seurakuntakoti, Övermalaxin Yhdystie 7.

Maalahden-Korsnäsin kansalaisopisto. Ilmoittautuminen

www.mi.malax.fi mi@malax.fi 040 650 8100 040 650 8099

# TAPAHTUMAT

## AVOIMET OVET

TORSTAINA 5.9

Tule tutustumaan kunnan yksityisiin kuntosalirytyksiin. Yrittäjät ovat paikalla. Kroppsverkstaden klo 10–12, Verkstadsgymmet klo 10–12 (Petolahti) ja klo 13–15 (Maalahti) Åkes Fyss & Gym klo 10–12. Ilmoittautumista ei tarvita.

## YHDESSÄ ULOS- VIE VANHUS ULOSKAMPANJA

16.9 – 29.9

Teija ja Nico suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä vapaaehtoisten kävelykavereiden kanssa toimintaa sekä kotona että asumisyksiköissä asuville. **Ilmoittaudu** vapaaehtoiseksi Teijalle tai Nicolle.

## ÄLDREDAGEN

TIISTAINA 1.10  
KLO 10-12

Liikenneturva kertoo ikääntyneistä liikenteessä. Lisäksi nautimme musiikista, yhteislaulusta ja istumatanssista yhdessä muusikoiden kanssa. Ilmoittautumista ei tarvita. **Paikka:** Bygdegården, Köpingintie 18, 66100 Maalahti.

*Ota meihin yhteyttä matalalla kynnyksellä!*

**Hankeohjaaja Teija Flygar**

puh. +358 40 650 8154

teija.flygar@malax.fi

**Hankeohjaaja Nico Nordblad**

puh. +358 50 389 4450

nico.nordblad@malax.fi

