

AKTIVA SENIORER

FÖR DIG ÖVER 65 ÅR, BOSATT I MALAX KOMMUN

Vi riktar oss till alla som är över 65 år, men speciellt till dig som behöver röra på dig mer. Vi vill främja äldre personers hälsa och välbefinnande genom att erbjuda meningsfull verksamhet där det viktigaste syftet är att förbättra funktionsförmågan.



MOTIONSRÅDGIVNING

För vem: dig som är över 65 år, bosatt i Malax kommun och i behov av hjälp med motion-, kost- och/eller sömnvanor.

Var: Idrottsvägen 2, Sportstugan på Pixneområdet.

Samlingssalen vid pensionärshemmet, Petalax kyrktået 10

Kontakt: ta själv kontakt via telefon eller e-post. Vårdpersonal eller läkare kan också rekommendera dig att ta kontakt till motionsrådgivningen.

Vad gör man:

Först och främst diskuterar vi hur du kan komma igång med att röra dig mera i vardagen, kring dina kost- och sömnvanor osv. Vi skapar en individuell plan som tar dig närmare ditt mål. Vi kan berätta om vilka idrotts- och träningsmöjligheter det finns i kommunen.

Dessutom kan vi testa olika saker så som din balans, gripstyrka och din kroppssammansättning (InBody). Motionsrådgivaren vägleder dig via samtal och 2-6 fysiska träffar. Det är viktigt för oss att du känner dig trygg och bekväm, vi genomför de olika testerna endast om du så vill.

KURSER

GÅFOTBOLL

ONSDAGAR

14.8-16.10

KL. 10-11

Gåfotboll är precis vad det låter som, fotboll där utövarna går istället för att springa. Vi spelar mest men har även förberedelseträning med boll och kompletterade lätta styrkeövningar under passet. Drop-in. Ingen kurs 25.9 och 9.10.

Plats: Pixnevallen/Pixnehallen

Kursdragare: Peter Broo

DROP-IN TRÄNING

TISDAGAR 10.9-

26.11.2024

Styrka- och balansträning i Pixnehallen.

Avgiftsfritt.

- kl.10–10.45 lättare grupp (sittande)
- kl.11–11.45 tyngre grupp (stående/sittande)

Plats: Pixnehallen, Idrottsvägen 2.

Instruktörer: Sara-Lotta Huhtaoja, Arne Huhtaoja och Jonna Nordström. I samarbete med Kroppsverkstaden.

DROP-IN TRÄNING

FREDAGAR 13.9-

29.11.2024

Styrka- och balansträning i Samlingssalen vid pensionärshemmet. Avgiftsfritt.

- kl.9.45–10.30 lättare grupp (sittande)
- kl.10.45–11.30 tyngre grupp (stående/sittande)

Plats: Samlingssalen vid pensionärshemmet, Petalax kyrktået 10

Instruktör: Nico Nordblad

TRÄNING VIA MOTIONS- RÅDGIVNINGEN

MÅNDAGAR

9.9-25.11.2024

Styrka och balans. Anpassad motion. Avgiftsfritt. (Teija kontaktar deltagare.)

- kl. 10.00-11.00

Plats: Sportstugan, Idrottsvägen 2, 66100 Malax

Instruktör: Teija Flygar

FÖRELÄSNINGAR

**FINGER-
MODELLEN**
PÅ SVENSKA
TISDAG 24.9.
KL.13-15

Föreläsning om FINGER-modellen för *pensionärsföreningen Nygammal* i Petalax på svenska. **Föreläsare:** Teija, Nico och seniorrådgivare Tina Backlund. Kaffe med dopp ingår. Ingen förhandsanmälan. **Plats:** Nybygården, Nybyvägen 12, 66240 Petalax.

**RYGGEN I
RÄTT RIKTNING**
PÅ SVENSKA
ONSDAG 25.9.
KL.10-12

Välkommen du som har stark eller svag rygg, strålning ner i benen, trötthetskänsla i ryggen, ryggskott eller vill lära dig hur du kan motverka dessa besvär. Ni får kunskap varför ryggen beter sig som den gör. Kaffe med dopp ingår. Anmäl till Malax-Korsnäs medborgarinstitut senast 18.9. **Föreläsare:** Jonna Nordström **Plats:** Övermalax församlingshem. Övermalax Långtået 7.

**HÖRSELNS
INVERKAN PÅ
VÅR HJÄRNA**
PÅ SVENSKA
ONSDAG 9.10
KL. 10-12

Hörselsinnet är viktigt för välbefinnandet och en obehandlad hörselnedsättning försämrar livskvaliteten. Hörseltekniker Dick Lundmark ger information och goda råd om hörselns inverkan på hjärnan. Kaffe med dopp ingår. Anmäl till MI senast 2.10. **Plats:** Övermalax församlingshem. Övermalax Långtået 7.

**FINGER-
MODELLEN**
PÅ FINSKA
ONSDAG 6.11
KL. 10-12

Föreläser om FINGER-modellen **på finska** i Övermalax församlingshemmet. **Föreläsare:** Johanna Silfver-Forsbacka och Diana Rosenlöf från Österbottens Valfärdsområde. Kaffe med dopp ingår. Ingen förhandsanmälan. **Plats:** Övermalax församlingshem. Övermalax Långtået 7.

Malax-Korsnäs medborgarinstitut. Anmäl dig här:

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

EVENEMANG

ÖPPET HUS

TORSDAG 5.9

Kom och bekanta dig med kommunens privata gymföretag. Företagarna på plats.
Kroppsverkstaden kl. 10-12
Verkstadsgymmet kl. 10-12 (Petalax), kl. 13-15 (Malax)
Åkes Fyss & Gym kl. 10-12
Ingen anmälan.

GÅ UT MED DEN ÄLDRE

16.9 – 29.9

Teija och Nico planerar och genomför aktiviteter tillsammans med frivilliga promenadkompisar för såväl hemma- och anstaltboenden. **Anmäl dig** som frivillig till Teija eller Nico.

ÄLDREDAGEN

TISDAG 1.10

KL. 10-12

Trafikskyddet berättar om äldre i trafiken. Dessutom njuter vi av musik, allsång och sittdans tillsammans med musiker. Kaffe med dopp ingår. Ingen anmälan.

Plats: Bygdegården, Köpingsvägen 18, 66100 Malax

Kontakta oss gärna!

Projektledare Teija Flygar

tfn +358 40 650 8154

teija.flygar@malax.fi

Projektledare Nico Nordblad

tfn +358 50 389 4450

nico.nordblad@malax.fi

