

Kevät 2025

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.



OTA MEIHIN YHTEYTTÄ

Hankeohjaaja Teija Flygar

puh. +358 40 650 8154

teija.flygar@malax.fi

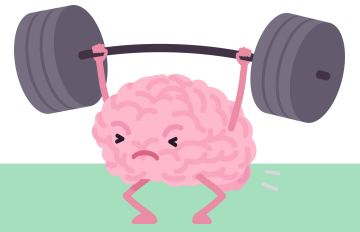
Hankeohjaaja Nico Nordblad

puh. +358 50 389 4450

nico.nordblad@malax.fi



MAKSUTTOMAT KURSSIT



LIIKUNTA- NEUVONNAN HARJOITUKSET MAANANTAISIN 13.1.–26.5.2025

Voima ja tasapaino. Soveltava liikunta.
(Teija ottaa yhteyttä osallistujiin)

- klo 10–11.30

Paikka: Urheilumaja, Urheilutie 2

Ohjaaja: Teija Flygar

DROP-IN- HARJOITUKSET TIISTAISIN 14.1.–17.4.2025

Voima- ja tasapainoharjoittelua Pixne-hallissa.

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

Paikka: Pixne-halli, Urheilutie 2.

Ohjaajat: Sara-Lotta Huhtaoja, Arne Huhtaoja ja
Jonna Nordström.

Yhteistyössä Kroppsverkstadenin kanssa.

KÄVELY- KÄSIPALLO TORSTAISIN 16.1.–17.4.2025

Hauska joukkuepeli, jossa emme saa juosta, mutta toisaalta saamme pitää hauskaa treenatessamme kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja voimaa.
Drop-in.

- klo 10–11

Paikka: Pixne-halli, Urheilutie 2

Ohjaajat: Teija Flygar ja Nico Nordblad

LIIKUNTA-TANSSI NAISILLE 65+ TORSTAISIN 16.1.–17.4.2025

Liiku yksinkertaisin tanssiaskelin eri musiikkityylien ihaniin rytmeihin. Tanssin avulla harjoitellaan yhdessä kestävyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja voimaa.
Kaksikielinen kurssi. Ilmoittautudu kansalaisopistoon viimeistään 13.1.

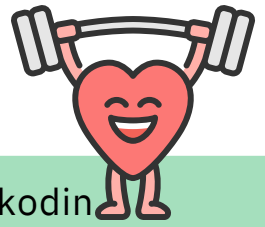
- klo 15–16

Paikka: Bygdegården, Köpingintie 18

Ohjaaja: Teija Flygar



MAKSUTTOMAT KURSSIT



DROP-IN- HARJOITUKSET PERJANTAISIN 17.1.–11.4.2025

Voima- ja tasapainoharjoittelua, eläkeläiskodin kokoontumistila.

Aika ja paikka: klo 9.45–10.30 kevyempi harjoitus

Emiliacentret, Thorshaantie 2 A

klo 10.45–11.30 raskaampi harjoitus eläkeläiskodin kokoontumistila, Petolahden kirkkotie 10

Ohjaaja: Nico Nordblad

KÄVELY- JALKAPALLO TORSTAISIN 24.4.–19.5.2025

Kävelyjalkapallo on juuri sitä, miltä se kuulostaa: jalkapalloa, jossa juoksemisen sijaan liikutaan kävellen. Drop-in.

- klo 10–11

Paikka: Pixnevallen

Ohjaajat: Teija Flygar ja Nico Nordblad

LIIKUNTANEUVONTA

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

Missä: Urheilutie 2, Pixnen urheilumaja, eläkeläiskodin kokoontumistilai, 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.

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu.



MAKSUTTOMAT LUENNOT

SELKÄTERVEYS



Selkäkipujen ehkäisy on tärkeä osa hyvän elämänlaadun ylläpitämistä. Tervetuloa osallistumaan sekä teoreettisiin että käytännön ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Pidä huolta selästäsi – se ansaitsee sen! Suomenkielinen luento. Pullakahvit. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 10.1.

Paikka: Övermalaxin seurakuntakoti

Aika: keskiviikko 15.1. klo 10–12

Luennoitsijat: Nico Nordblad, Teija Flygar

SENIOREIDEN TAPATURMAT JA ENSIAPU, PETOLAHTI

Keskustelemme ikäihmisten yleisimmistä tapaturmista ja niiden ehkäisemisestä. Sen jälkeen tutustumme 112-sovellukseen ja hätäensiapuun. Ruotsinkielinen luento, luennoitsija kaksikielinen. Pullakahvit. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 15.1.

Paikka: Petolahden seurakuntakoti

Aika: maanantaina 20.1. klo 13–14

Luennoitsija: Carina Nordman-Byskata



SENIOREIDEN TAPATURMAT JA ENSIAPU, MAALAHTI

Keskustelemme ikäihmisten yleisimmistä tapaturmista ja niiden ehkäisemisestä. Sen jälkeen tutustumme 112-sovellukseen ja hätäensiapuun. Ruotsinkielinen luento, luennoitsija kaksikielinen. Pullakahvit. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 16.1.

Paikka: Övermalaxin seurakuntakoti

Aika: torstaina 23.1.2025 klo 13–14

Luennoitsija: Carina Nordman-Byskata



PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ – OTA HUOLI PUHEEKSI

Kun olet huolissasi läheisen päihteiden käytöstä, tiedätkö, miten toimit? Olisiko saatavilla tukea ja välineitä erilaisten päihteiden käytön aiheuttamien vahinkojen pienentämiseksi? Tule kuuntelemaan mielenkiintoista luentoja, niin saat tietää, mitä ehkäisevä päihdetyö on ja millä tavoin se edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Ruotsinkielinen luento. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 26.3.

Paikka: Övermalaxin seurakuntakoti

Aika: keskiviikkona 2.4. klo 10–12

Luennoitsija: Katarina Bårdén

