

Våren 2025



# 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



## KONTAKTA OSS GÄRNA

Projektledare Teija Flygar

tfn +358 40 650 8154

teija.flygar@malax.fi

Projektledare Nico Nordblad

tfn +358 50 389 4450

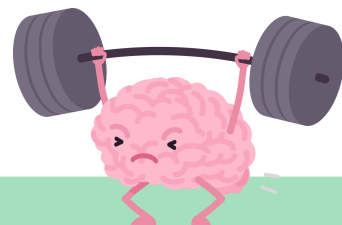
nico.nordblad@malax.fi



Regionförvaltningsverket

# AVGIFTSFRIA KURSER

OBS! Inga kurser vecka 9!



## TRÄNING VIA MOTIONS- RÅDGIVNINGEN MÅNDAGAR 13.1–26.5.2025

Styrka och balans. Anpassad motion.

(Teija kontaktar deltagare)

- kl. 10–11.30

**Plats:** Sportstugan, Idrottsvägen 2, 66100 Malax

**Instruktör:** Teija Flygar

## DROP-IN TRÄNING TISDAGAR 14.1–17.4.2025

Styrka- och balansträning.

- 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.

## GÅHANDBOLL TORSDAG 16.1–17.4.2025

Gåhandboll är precis vad det låter som, handboll där utövarna går istället för att springa. Vi spelar mest men har även förberedelseträning med boll och kompletterade lätta styrkeövningar under passet.

Drop-in.

- kl. 10–11

**Plats:** Pixnehallen, Idrottsvägen 2.

**Kursdragare:** Teija Flygar och Nico Nordblad

## MOTIONS DANS FÖR DAMER TORSDAG 16.1–17.4.2025

Rör på dig med enkla danssteg till härliga rytmer från olika musikgenrer. Genom dans tränar vi tillsammans uthållighet, koordination, balans och styrka. Tvåspråkig kurs. Anmäl till MI senast 13.1.

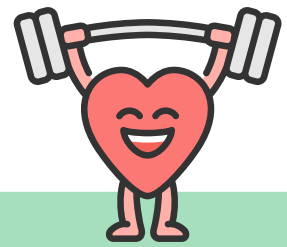
- kl. 15–16

**Plats:** Bygdegården

**Kursdragare:** Teija Flygar



# AVGIFTSFRIA KURSER



**OBS! Inga kurser vecka 9!**

## DROP-IN TRÄNING FREDAGAR 17.1–11.4.2025

Styrka- och balansträning.

**Tid och plats:**

kl. 9.45–10.30 (sittande), Emiliacentret, Thorshagavägen 2 A

kl. 10.45–11.30 (stående/sittande) Samlingssalen vid pensionärshemmet, Petalax kyrktået 10

**Instruktör:** Nico Nordblad

## GÅFOTBOLL TORSDAG 24.4–19.5

Gåhandbollen blir till gåfotboll. Fotboll där utövarna går istället för att springa. Drop-in.

- kl. 10–11

**Plats:** Pixnevallen

**Kursdragare:** Teija Flygar och Nico Nordblad

## 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 epost. 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. Motionsrådgivningen är avgiftsfri.



# AVGIFTSFRIA FÖRELÄSNINGAR

## SELKÄTERVEYS (PÅ FINSKA)



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

**Tid:** onsdag 15.1 klo 10–12

**Plats:** Församlingshemmet i Övermalax

**Föreläsare:** Nico Nordblad, Teija Flygar

## OLYCKOR OCH FÖRSTA HJÄLPEN FÖR SENIORER PETALAX

Vi diskuterar de vanligaste olyckorna bland äldre och hur de kan förebyggas. Därefter går vi igenom appen 112 och livräddande första hjälp. Kaffeservering efteråt. Anmäl till MI senast 15.1.

**Tid:** måndag 20.1 kl. 13–14

**Plats:** Församlingshemmet i Petalax

**Föreläsare:** Carina Nordman-Byskata



## OLYCKOR OCH FÖRSTA HJÄLPEN FÖR SENIORER MALAX

Vi diskuterar de vanligaste olyckorna bland äldre och hur de kan förebyggas. Därefter går vi igenom appen 112 och livräddande första hjälp. Kaffeservering efteråt. Anmäl till MI senast 16.1.

**Tid:** torsdag 23.1 kl. 13–14

**Plats:** Församlingshemmet i Övermalax

**Föreläsare:** Carina Nordman-Byskata



## RUSMEDELSFÖREBYGGANDE – TA UPP ORON

När oro för en närstående uppstår, vet du vad du ska göra? Finns det stöd och olika verktyg för att minska skaderisker med användning av olika rusmedel? Kom och lyssna till en intressant föreläsning om hur det förebyggande rusmedelsarbetet ser ut och på vilket sätt det främjar hälsan, säkerheten och välbefinnandet. Anmäl till MI senast 26.3.

**Tid:** onsdag 2.4 kl. 10–12

**Plats:** Församlingshemmet i Övermalax

**Föreläsare:** Katarina Bårdén

