

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 040 650 8154

teija.flygar@malax.fi

Projektledare Nico Nordblad

tfn 050 389 4450

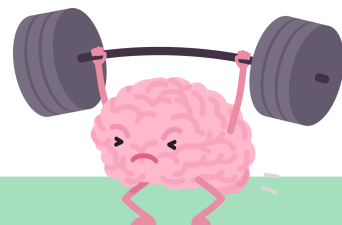
nico.nordblad@malax.fi



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

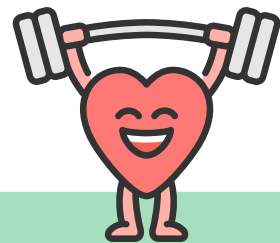
Plats: Bygdegården

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

Anmälan till Malax-Korsnäs medborgarinstitut; mi.malax.fi

Carina Nordman-Byskata tfn 040 650 8099 / Ann-Christin Hagstrand tfn 040 650 8100

OLYCKOR OCH FÖRSTA HJÄLPEN FÖR SENIORER

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 17.1.

Föreläsare: Carina Nordman-Byskata

- **Måndag 20.1 kl. 13–14.**
Församlingshemmet i Petalax
- **Torsdag 23.1 kl. 13–14**
Församlingshemmet i Övermalax



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.

Onsdag 2.4 kl. 10–12
Församlingshemmet i Övermalax
Föreläsare: Katarina Bårdén

INBODY

ANALYS AV KROPPENS SAMMANSÄTTNING (GRATIS)

Fredag 31.1

Kl. 12–14

Samlingssalen vid
pensionärshemmet i Petalax

Tisdag 4.2

Kl. 10–12

Församlingshemmet
på Bergö

Tidsbokning via
anmalan.malax.fi
eller till Nico Nordblad
tfn 050 389 4450

Med hjälp av analysen får du reda på kroppens muskelmassa, muskelbalans, fettmängd, visceralt fett, vätskebalans, fitness index med mera. Den som vill får personlig feedback på sina resultat.

Analysen kan inte göras om du har pacemaker eller har amputerat ben eller arm. Analysen görs helst minst 2 h efter mat.