

**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. 040 650 8154

teija.flygar@malax.fi

**Hankeohjaaja Nico Nordblad**

puh. 050 389 4450

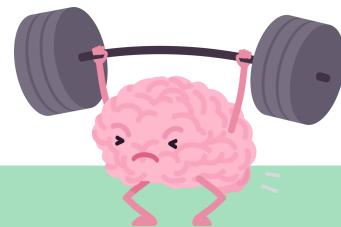
nico.nordblad@malax.fi



Aluehallintovirasto  
Regionförvaltningsverket

# MAKSUTTOMAT KURSSIT

Huom.! Ei kursseja viikolla 9



## 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

## LIIKUNTATANSSI 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.

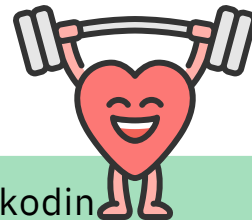
- klo 15–16

**Paikka:** Bygdegården, Köpingintie 18

**Ohjaaja:** Teija Flygar



# MAKSUTTOMAT KURSSIT



Huom.! Ei kursseja viikolla 9

## 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

# LIIKUNTANEUVONTA

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

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

Ilmoittaudu Maalahden-Korsnäsin kansalaisopistoon; [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi)

Carina Nordman-Byskata, puh. 040 650 8099 / Ann-Christin Hagstrand, puh. 040 650 8100

## 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 17.1.

**Luennoitsija:** Carina Nordman-Byskata

- **Maanantaina 20.1 klo 13–14**  
**Petolahden seurakuntakoti**
- **Torstaina 23.1. klo 13–14**  
**Övermalaxin seurakuntakoti**



## PÄIHITEIDEN 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



# INBODY

## KEHONKOOSTUMUSANALYYSI (MAKSUTON)

**Perjantai 31.1.**

Klo 12–14

Eläkeläiskodin

kokoontumistila, Petolahti

**Tiistai 4.2.**

Klo 10–12

Bergön

seurakuntakoti

**Ajanvaraus:**

**[anmalan.malax.fi](http://anmalan.malax.fi)**

**tai Nico Nordblad**

**puh. 050 389 4450**

Analyysin avulla saat selville kehosi koostumuksen mm. lihasmassan, lihastasapainon, rasvamassan, sisäelinrasvan, nestetasapainon ja fitness-indexin osalta. Voit myös halutessasi saada henkilökohtaista palautetta tuloksista. Mittausta ei voi tehdä, jos sinulla on sydämentahdistin tai jos jalkasi tai kätesi on amputoitu. Mittaus tehdään mieluiten vähintään 2 tuntia aterian jälkeen.