

Augusti – december 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

EVENEMANG

DANSA LOSS PÅ ÄLDREDAGEN

Onsdag 1.10 kl. 18–20

Dans på Bygdegården till tonerna av Replay. Gratis inträde. Malax UF säljer kaffe med dopp!

BOWLINGUTFÄRD TILL VASA

Onsdag 19.11 kl. 14–16

Gratis busstransport och bowling. Gemensam lunch på egen bekostnad före bowlingen. Mer info och anmälan i oktober.

UTFÄRD TILL KORSHOLMS SIMHALL

Ordnas i december, datum bekräftas senare

Ledd vattengymnastik och lunch vid Vallonia.

AVGIFTSFRIA KURSER I SAMARBETE MED MI

GÅFOTBOLL

Torsdagar 14.8–25.9 kl. 10–11

Plats: Pixnevallen

Instruktörer: Nico Nordblad och Peter Broo.

GÅHANDBOLL

Torsdagar 2.10–27.11
kl. 10–11

Plats: Pixnehallen

Instruktörer: Nico Nordblad och Peter Broo.

MOTIONSdans FÖR DAMER

Torsdagar 4.9–27.11 kl. 15–16

Plats: Bygdegården

Instruktör: Teija Flygar

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

Carina Nordman-Byskata

tfn 040 650 8099

Ann-Christin Hagstrand

tfn 040 650 8100

AVGIFTSFRIA DROP-IN KURSER

DROP-IN TRÄNING I PIXNE

Tisdagar 2.9–25.11

kl. 10–10.45 lättare grupp (sittande),

kl. 11–11.45 tyngre grupp (stående/sittande)

Plats: Pixnehallen

Instruktörer: Nico Nordblad, Sara-Lotta Huhtaoja och Jonna Nordström

DROP-IN TRÄNING I PETALAX

Fredagar 5.9–28.11

Tid och plats:

kl. 10–10.45 (sittande), Emiliacentret,

kl. 11–11.45 (stående/sittande) Samlingssalen vid pensionärshemmet

Instruktör: Nico Nordblad

DROP-IN TRÄNING PÅ BERGÖ

Onsdagar 3.9–22.10. 6 gånger (inte 1.10, 15.10)

kl. 15–16

Plats: Bergö skola

Instruktör: Teija Flygar

Dessa kurser kräver ingen anmälan.



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?

- Sportstugan i Pixne, Idrottsvägen 2.
- Samlingssalen vid pensionärshemmet, Petalax kyrktået 10.
- Eller hemma hos dig!

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.

ANPASSAD MOTION

(Teija kontaktar deltagare)

Måndagar 1.9–15.12

Grupp 1 kl. 10–11.30

Grupp 2 kl. 13–14

Plats: Sportstugan i Pixne

Instruktör: Teija Flygar

