

Elokuu – joulukuu 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

TAPAHTUMAT

VANHUSTENPÄIVÄN TANSSIT

Keskiviikkona 1.10. klo 18–20

Bygdegården, tanssittajana Replay. Vapaa pääsy.

Malax UF myy kahvia ja pullaa!

KEILAUSRETKI VAASAAN

Keskiviikkona 19.11. klo 14–16

Maksuton bussikuljetus ja keilailu. Yhteinen omakustanteinen lounas ennen keilausta. Lisätietoa ja ilmoittautuminen lokakuussa.

RETKI MUSTASAAREN UIMAHALLIIN

Järjestetään joulukuussa, päivämäärä vahvistetaan myöhemmin. Ohjattua vesijumppaa ja lounas Valloniassa.

MAKSUTTOMAT YHTEISTYÖKURSSIT

KÄVELYJALKAPALLO

Torstaisin 14.8.–25.9.
klo 10–11

Paikka: Pixnevallen

Ohjaajat: Nico Nordblad ja
Peter Broo

KÄVELYKÄSIPALLO

Torstaisin 2.10.–27.11.
klo 10–11

Paikka: Pixne-halli

Ohjaajat: Nico Nordblad ja
Peter Broo

LIIKUNTATANSSI NAISILLE

Torstaisin 4.9.–27.11. klo 15–16

Paikka: Bygdegården

Ohjaaja: Teija Flygar

Ilmoittaudu

**Maalahden-Korsnäsin
kansalaisopistoon;
mi.malax.fi**

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

MAKSUTTOMAT DROP-IN-KURSSIT

DROP-IN-HARJOITUKSET, PIXNE

Tiistaisin 2.9.–25.11.

Klo 10–10.45 kevyempi harjoitus (istuen)

Klo 11–11.45 raskaampi harjoitus (seisten/istuen)

Paikka: Pixne-halli

Ohjaajat: Nico Nordblad, Sara-Lotta Huhtaoja ja Jonna Nordström

DROP-IN-HARJOITUKSET, PETOLAHTI

Perjantaisin 5.9.–28.11.

Aika ja paikka:

Klo 10–10.45 kevyempi harjoitus (istuen), Emiliacentret

Klo 11–11.45 raskaampi harjoitus (seisten/istuen),
eläkeläiskodin kokoontumistila.

Ohjaaja: Nico Nordblad

DROP-IN-HARJOITUKSET, BERGÖ

Keskiviikkoisin 3.9.–22.10. 6 kertaa (ei 1.10., 15.10.)

Klo 15–16

Paikka: Bergö skola

Ohjaaja: Teija Flygar

Näihin ei tarvitse ilmoittautua.



LIIKUNTANEUVONTA

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

Missä:

- Pixnen urheilumaja, Urheilutie 2.
- Eläkeläiskodin kokoontumistila, Petolahden Kirkkotie 10.
- Tai kotonasi!

Miten: ota itse yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse. Terveystenhoitaja 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.

SOVELTAVA LIIKUNTA

(Teija ottaa yhteyttä osallistujiin)

Maanantaisin 1.9.–15.12.

Ryhmä 1 klo 10–11.30

Ryhmä 2 klo 13–14

Paikka: Urheilumaja, Pixne

Ohjaaja: Teija Flygar

